
كتابي
٣٥
زواج الحب
Looloo
www.dvd4arab.com
الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع


THE MIND ALIVE
BY
HARRY & BONARO
OVERSTREET
أتح لعقلك حياة جديدة !
للعالمين النفسانيين هاري وبونارو أوفرستريت

لا تخف .. من ثورة النفس

عندما تشعر بالحاجة إلى أن تشد شعرك ، وأن تصرخ ، وأن تضرب الأرض ، وتحطم ما حولك ، وتبكى، وتضحك .. فلا تجزع ، ولا تخش أن تكون مقدما على الجنون ، وإنما استفد من ثورتك هذه ، لأنك تتخلص بها من صورة زائفة تتوهم نفسك عليها ، وتقترب من شخصيتك الحقيقية ، ومن مستوى الوسط الواقعى المحيط بك .. ومن ثم ترد لعقلك حيويته ، وتبدأ فى تدبر الموقف الذى تعانيه تدبرا ناجعا !

ان مؤلفى الكتاب الذى أقدمه إليك اليوم ، من علماء النفس المبرزين . وقد تعرضا فى كتابهما هذا للعقبات التى تشل عقلك عن التفكير الصحيح المجدى ، وللقيود التى تعرقل شخصيتك عن استكمال نموها الصحيح السليم .. وهما يتطرقان إلى بحث العلاقات الإنسانية ، فيجردان كثيرا من مشاكلك من غموضها ، بحيث تتبين لك واضحة ، فتستطيع أن ترى سر المتاعب ، وسبل العلاج ...

ولكن .. لندع المقدمات .. وتعال نقرأ الكتاب معا !

الجراح التى لا تندمل !

لحيوية العقل البشرى مظهر واحد نستطيع أن نقول إنه يتكشف للعين بوضوح وسهولة . ومع أننا قد لا نكون اعتبرناه

فى يوم ما ، مفتاحا للقوة والصحة العاطفية ، إلا أن معظمنا اعتادوا أن يشعروا بوجوده أو غيابه لدى كثير من الناس ، وإن لم يدركوا كنهه !.. ولكى نتبينه يحسن أن نتخذ من ميدان الطب مثالا .. وليكن هذا المثال رجلا فى عيادة طبيب ، وقد جاء للمرة الثانية ، يشكو مما بدا فى زيارة سابقة أنه جرح فى أصبع ، لا يخشى منه كثير ضرر ..

ويقول المريض للطبيب فى لهفة : « أرى أن تلقى نظرة ثانية على الجرح يا سيدى الطبيب ، فانه يأبى أن يندمل » .

وينظر الرجل إلى الأصبع فى عبوس .. ولكن الطبيب يرى أن الأمر لا يقتصر على الأصبع وحدها، فهو يدرك أن الأصبع ليست سوى جزء من كيان الرجل .. فلماذا لا يندمل الجرح ؟.. أهناك قوى تحول دون شفائه .. كمرض السكر ، أو كنقص الفيتامينات فى جسم المريض ؟.. إذا كانت الأصبع هى المريضة ، فان على الجسم بأكمله أن يفسر إصرار الألم على البقاء ؟..

إننا — من وجهة النظر الطبية ، ومن حيث تركيبنا البدنى — خليقون بأن نقاوم المرض ونعيش ، لأن لكل جسد آدمى قوة تعوضه عما يفقد ، وترد إليه صحته .. ولا يرجع استمرار الحياة فى الجسد إلى تفادى الخطر ، وإنما إلى المضى فى علاج ما يصيب أى عضو من خلل .. إلى عملية التعويض والتجديد المستمرين . ومن ثم ، فأى فشل غير عادى يمنى به الجسد فى محاولته لشفاء نفسه ، يجب أن يكون ظاهرة تستحق

الاهتمام الجدى ، إذ تنم عن خلل فى وظائف الجسم .. خلل لا يرجع إلى مجرد أذى أصاب جزءا منه !

وفى رأى علم النفس أن القوى الشافية للآلام النفسية لا تقل أهمية عن القوى العلاجية للآلام البدنية .. فان بنيان الشخصية ، كبنيان الجسد ، كلاهما يعيش فى دنيا تقع فيها الأحداث الضارة . فالصحة العقلية أو العاطفية لا تصان بمجرد تفادى أى ضرر — مهما يكن تافها — وإنما بالشفاء من جميع الجراح التى تنشأ عن « وخزات الحظ وطعناته » !

وتوفر القوى العاملة على الشفاء ، فينا ، يعتبر جوازا .. أو هو بالأحرى رخصة تبيح لنا الاشتراك فى الحياة على ما فى هذا الاشتراك من ارتياد لعملية محفوفة بالخطر ، هى عملية الحياة ذاتها !.. فاذا ما فارقتنا هذه القوى ، بدت لنا أتفه عقبات الحياة محيرة ، مضنية .. حتى أن الخدش البسيط — سواء أصاب أصبعا ، أو أصاب الشعور بالرغبة فى الحياة — يصبح مشكلة كبرى . فاذا منينا بجرح يأبى ان يبرأ — جسديا كان هذا الجرح أو نفسيا — فان هذه الظاهرة تنم عن علة تمتد إلى أبعد من نطاق الجرح .

الرجل الذى لا يصفح .. عليل !

ونتناول هنا ناحية من نواحى الكشف عن الصحة او المرض العاطفى . تلك هى قيام قوانا المعوضة والمجددة بمهمتها أو تعطلها عنها . ففى الشخصية الشديدة الاضطراب ، تكون هذه القوى معطلة ، ومن ثم فان أتفه ضرر يصيب الشعور

بالرغبة فى الحياة ، خليق بأن يعتبر من العوامل الهدامة ، ولا يعنى هذا أن صاحب الشخصية السليمة محصن ضد الأضرار ، وإنما يعنى أن قواه المعوضة المجددة تعمل بانتظام ، وكما ينبغى لها أن تعمل . وما أن ندرك هذا ونفهمه حتى نصبح قادرين على أن نلمس ما وراء كثير من « تصرفاتنا المضطربة » من اهتزازات فى شخصيتنا ، فنعمل على مقاومة الضعف ، وعلى أن نعالج هذه التصرفات كمشكلات مستقلة قائمة بذاتها .

ومثل هذه التصرفات نراها حولنا فى حياتنا اليومية . فالشخص الذى يكن فى نفسه الضغائن ، ويظل يذكرها أمدا طويلا ، ويحس كلما تذكرها بعين المشاعر والانفعالات التى انتابته عند حدوثها ، شخص عليل ، مريض .. ذلك لأن جرحه لا يبرأ ، ودليل عدم البرء هو العجز عن الصفح عن الشخص الذى تسبب فى الاضرار به عمدا أو عفوا !

وهناك أمثلة أخرى .. الشخص الذى ينفض يديه من مشروع ما ، بمجرد أن يصادف أول عقبة أو أول فشل .. والشخص الذى يعزف عن المجتمع لأن الناس لم يستجيبوا لمحاولته الأولى للتقرب اليهم .. بل إن الأسى « المشروع » ، إذا تجاوز أمدا معينا فى البقاء ، صار دليلا على عطل فى وظائف القوى المجددة لنسيج الشخصية وكيانها ..

إن لب المرونة التى تدل على سلامة « حيوية العقل الكاملة » يتمثل فيما يحسن أن نطلق عليه « الإيمان » .. ولسنا نقصد « الإيمان » بالمعنى الدينى الدقيق ، وإنما نقصد اتجاه الشخصية

بأكملها إلى الايقان بأن للحياة ، فى نطاقها الكامل وبكل مواردها غير المحدودة ، قيمة ومغزى .. وأن على الفرد أن يعتقد اعمق الاعتقاد بهذا المغزى وبتلك القيمة ، حتى يستطيع ان يتقبل الحياة ، فى أشد ضائقاتها ، وأن يعمل على القيام بمطالبها ..

مثل هذا الايمان قد لا تقوى الكلمات على شرحه ، ولكنه — مع ذلك — يكفل للشخص الذى يعتنقه شجاعة تكفيه لخوض غمار الحياة والتشبث بالبقاء فيها ، كما يمنحه مرونة كافية لتمكينه من أن يبرأ من الأضرار التى قد يجلبها عليه خوض الحياة ، والحساسية المرهفة ، فهو — بهذا المعنى — القوة التى تحيل الاطلال إلى جمال ، والحزن إلى عطر الفرح ، والهم الذى يرين على النفس إلى غلالة من الثناء والمديح !

كل مكان .. صالح للحياة فيه !

ونمضى خطوة أخرى ، فنقول إن القوى المجددة لدى الإنسان السليم تصبح قوة لا تتجزأ من كيانه وتركيبه . فهى لا تحتشد عند حدوث طارىء معين ، وإنما هى دائما موجودة ، ومتأهبة لتندفع ، إذا مادعيت لمقابلة هذا الطارىء عند حدوثه، وهى — أيضا — جديرة بأن تعبر عن النفس وأن تستخدمها بأكملها .. أى بشقيها : الجسم والعقل .. ومن ثم فلنا ان نقول بحق إن من علامات الصحة العاطفية ، أن تتوفر لدينا المقدرة على أن ندع الجسد يؤدى عمله .. ولن ندرك هذا بجلاء ، إلا إذا تصورنا شخصين استفزهما عدوان ثالث إلى درجة الغضب الجائح .. مثل هذين الشخصين قد يكبحا

نفسيهما عن الرد فورا على خصمهما ، ولكنا لا نملك سوى أن نلاحظ فارقا واضحا بينهما : فبينما يكون الكبح لدى أحدهما مجرد سيطرة على الغضب وإرجاء لانفجاره ، نجده لدى الآخر فرصة لتهدئة أعصابه ، ولتحديد القوى .. فهو بذلك يتيح لنفسه وقتا كى يفيق من تأثير التحرش ، ويتأمل الأمر من جميع نواحيه ، بل وليتصور وجهة نظر الخصم وتفكيره .. ومن ثم فان الجرح الذى أصاب شعوره النفسى خليق بأن يبرأ بأسرع وأسهل مما يبرأ به جرح صاحبه الذى يتأهب للانفجار .. إذ أن هذا يميل إلى أن يرعى غيظه ويغذيه ، فإذا لم يستطيع ان يصب سخطه على خصمه ، فانه يصبه فيما بعد على ضحية بريئة .. وهو غالبا ما يتسبب بمسلكه فى ان يخلق فى نفسه بعض ظواهر بدنية كالصداع ، أو سوء الهضم ، أو الأرق ، أو التعب المضنى !

وإذا كانت القدرة على الانتظار وتمكين عوامل الشفاء من أن تحدث أثرها ، مظهرا من مظاهر المرونة العاطفية ، وبالتالى من مظاهر الصحة النفسية والعقلية .. فان الرغبة النشطة فى استعراض وكشف الاحتمالات التى ينطوى عيلها اى موقف — ولو كان موقفا سيئا — تعتبر مظهرا آخر .. ولقد كان « روبرت لويس ستيفنسون » — الروائى الإنجليزى الخالد — ضعيف البنية ، حتى أن اعتلال جسمه كان يضطره إلى مفارقة الأماكن التى طالما أحبها ، ليعيش فى بقاع نائية ، منعزلة .. ومع ذلك ، فانه كتب مقالا طويلا بعنوان : « الاستمتاع بالأماكن التى لا تسر النفس » .. ولم تكن الغاية التى انتهى

إليها فى مقاله ، وهى أن أى مكان جدير بأن يكون صالحا للعيش فيه » .. لم تكن هذه الغاية سوى مظهر رائع لما أوتى من قوة على التجدد والانتعاش النفسى والعقلى .. فهو فى ابتعاده عن الأماكن التى ألفها والأشخاص الذين أحبهم ، لم يستسلم للحنين الدائم أو الرثاء للنفس ، وإنما تحول — بقدر ما مكنته قواه الواهنة — إلى كشف محاسن وإمكانيات الأماكن التى كان يضطر إلى الاقامة فيها ..

مثل هذه المرونة نجدها أيضا لدى بعض الأفراد الذين يضيق نطاق اختيارهم ، بحكم حادث يشل حراكهم ، أو بسبب الاكتمال . فان هؤلاء الأشخاص لا يكادون يتغلبون على الصدمة ، حتى يشرعوا — فى بطء ولكن فى عزم — فى تبين ما يمكنهم أن يفعلوه ، وكثيرا ما يرسمون — لهذا السبب — حياة نافعة لأنفسهم .

موتى .. على قيد الحياة !

على أن كثيرا من الأفراد يفقدون الرغبة فى الحياة ، والغرض الذى يعيشون من أجله ، والمرونة النفسية ، قبل ان تستسلم أجسادهم للموت بأمد طويل . ذلك لأن تعطل قواهم المجددة ومقدرتهم على الشفاء ، تجعل أتفه الأضرار التى تصيب شعورهم وكيانهم النفسى عاصية على أن تشفى تماما . ومثل هؤلاء الأشخاص كثيرا ما يقيمون فى كيانهم الشخصى خططا وأساليب عديدة للدفاع عن النفس .. فهم قد يمضون بين الناس فى حذر ، متوقعين أن يصابوا بضرر ، متحفزين للصراع

.. أو للفرار !.. أو هم قد يستسلمون للرثاء لأنفسهم ، وللاعتماد على الغير فى تذمر وشكوى !.. أو هم قد يعيشون كالآلات ، متجنبين أى شىء يخرج على المألوف !.. وقد يكتسبون أعراضا بدنية تعبر عن خيبتهم العاطفية .. أو يختارون لأنفسهم من الأحاسيس البشرية العادية النصيب الذى يضم الضيق ، والملل ، والاكتئاب ، والتقاعس ، والفتور !

وإذا شئنا أن نحدد صفة مشتركة تميز جميع أولئك « المأزومين » على اختلاف مشكلاتهم ، والذين هم فى حاجة إلى علاج ، فان لنا أن نقول انهم جميعا « افراد لم يوفقوا فى العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد واحد أو أكثر من الجروح النفسية » . ولا يعنى هذا أنهم جميعا يكنون أحقادا وسخائم ، أو أنهم يقفون على استعداد لأن يناصبوا الحياة العداء .. ولا يعنى أنهم جميعا مختلو الأعصاب ، وإنما هو يعنى أن فشلهم الماضى لا يزال يؤثر فى نظرتهم إلى كل ما يرون ، وفى شعورهم نحو كل ما يصادفهم ، عندما يقدمون على مواقف وأوضاع جديدة ، ومن ثم فهم لا يرون الجانب المشرق من الأمور ، وإنما يرون فى كل موقف صورة منعكسة من موقف سابق ساءهم ، وآبوا منه بالخيبة !

وعلى العكس من ذلك ، لو بحثنا عن صفة تميز جميع الذين يعيشون راضين عن الحياة ، لوجدنا — دون مجانبة للصواب — أنهم جميعا يمتازون بقدر من مرونة العواطف والمشاعر والانفعالات ، ومن ثم فان القوى المجددة المعوضة عندهم تعمل بانتظام ، مما يمكنهم من البقاء فى الحياة .. بل من المضى فى

الحياة بإقدام ، متقبلين أخطارها فى سبيل الاحتمالات التى قد تكون وراء هذه المخاطر .

* * *

لكل اضطراب عاطفى — موقوتا كان أو مزمنا — أثر فى الكلام الذى يصدر عن صاحبه .. فهو يؤثر فيما يقول وفى الطريقة التى يتبعها فى القول !.. ولعلنا جميعا ندرك هذا بالتجربة ، إذ نشعر أن من الواجب علينا أن نزن ما يصدر عنا من حديث فى حالة الخوف أو الانفعال أو الغضب المفاجىء .. بل إن الكلمات قد تخوننا مهما يكن حذرنا . ومن ثم فالرابطة بين الشعور والكلام جد وثيقة .

وهذه الحقيقة أكثر انطباقا وظهورا ، فى حالة الشخص « المأزوم » .. ولنتخذ هذا الوصف لذى العلة النفسية ، أو الذى يعانى أزمة نفسية . فهو قد يكون من الاضطراب بحيث يعجز عن الافصاح عما يحاول التعبير عنه ، فاما أن تنطلق العبارات من فمه فى سرعة وارتباك عصبيين ، محملة بفيض من الانفعالات .. أو هو قد يلتزم الحذر المفرط الذى يجعله يميل إلى التحذلق وإلى العناية بمظاهر الكلمات أكثر منه بمعانيها ، وبهذا يجرد كلماته من كل معنى حى ، فتغدو أحجارا جوفاء تقيم سياجا بينه وبين ما للحياة من نشاط وعنفوان وما تتطلبه من تحمس وإقبال !

وكيفما كان الستار الذى يلتف حول الكلام فيخفى معانيه الحقيقية ، فان هذا الستار لا يوجد إلا حيث يوجد الاضطراب

فى المشاعر .. فهو دليل يشى به ويدل على وجوده . وإذا ما تبينا مدى الارتباط بين المشاعر وبين الكلام ، لم نمد نرى وجها للعجب فى اهتمام المحللين والأطباء النفسيين باستدراج المريض إلى أن « يفضى بكل ما فى نفسه » .. أو بالأحرى ، بإغرائه على الكلام ، كيفما كان هذا الكلام ، وأن يقول كل ما يخطر بباله ، إلى أن ينتبه إلى المشكلات العاطفية التى لم يكن فى وسعه تعيينها وإدراك كنهها ، فيأخذ فى صوغها بأسلوبه العادى ..

ولعل أسلوبا من أساليب العلاج النفسى لم يتعرض للنقد مثل هذا الأسلوب .. « الاستدراج إلى الفضفضة بما فى النفس » .. فلقد انتقده علماء الأخلاق ، وزعموا أنه يبيح للناس أن يستمرئوا مباذلهم !.. ونظر إليه كثير من رجال الدين فى توجس .. وهز الأفراد العاديون رؤوسهم ، لأن هذا الأسلوب يفرض قيودا على ما كانوا يرتاحون إليه من رثاء لأنفسهم ، أو تمجيد لها ، فى حياتهم العادية .. أما ذوو الميول العملية الحادة ، فقد ضاقوا بهذا الأسلوب الذى يدعو إلى نبش الماضى ، والتنقيب بين مخلفاته عن العلة المتوارية !

على أن هذه الانتقادات المبنية على سوء فهم ، لم تمنع هذا الأسلوب من أن يبقى ويطبق .. ولو أننا تأملنا كيف يقوم بدوره ومهمته ، وتحرينا سر أدائه لهذه المهمة ، فاننا لا نكتسب القدرة على التغلغل فى كشف الظروف المحيطة بالمرض العاطفى فحسب ، وإنما نزداد تعرفا أيضا ببعض مميزات الشخصية السليمة ..



ذلك أن هدف الطبيب النفسى هو أن يخلق للمريض جـوا مناسبا كى يكشف ما غاب عن ذاكرته من أحـداث مرت به وتركت آثارا ترهقه بسيطرتها عليه .. وهذا الجو يجب أن يكون متحررا طليقا من كل رقابة ، أو تقييد ، أو حذر ، أو لوم .. فلا يجب أن يحس المريض بالحرج من أن يكشف عن كل ما فى نفسه ، لأن الكشف عنه كشف — فى الوقت ذاته — عن موطن الداء .. وشعور المريض بالحرج يجعله يلزم جانب الحذر والدفاع عن نفسه ، بدلا من إماطة اللثام عما يتوارى فى جنبات هذه النفس ، كذلك يجب أن يخلو هذا الجو من أى إيحاء بما يريد الطبيب النفسى من مريضه أن يقول ، أو يحس ، أو يفعل ، لأن ميل المريض إلى ارضاء الطبيب قد يحمله على أن يخدع نفسه أو أن يموه مشاعره .. أو على الأقل يجعله يشعر بالاستياء إذا لم يصدر عنه ما يترقبه الطبيب ويتوقعه .. وبالتالى ، يجب أن يخلو هذا الجـو من النصيحة التى تنطوى على أمر ، لأن هذه النصيحة قد تغرى المريض بأن يكف عن بذل الجهد فى أن يستقل بشخصية ناضجة !

وفوق هذا كله ، يجب أن يكون الجو خاليا من أى تعجل للمريض ، أو حث له على الكلام والافضاء .. ذلك لأن الحادث التائه عن الذاكرة ، لا يمكن العثور عليه واسـتدراجه إلى العقل الواعى ، إلا كمجرد شىء يأتى فى سياق الحديث دون ما تنبؤ أو تكهن سابق بقيمته .. كما أنه لا يمكن أن يسـتغل لمصلحة العلاج إذا هو وصل إلى العقل الواعى قبل أن ينضج وينتقل من تلقاء نفسه .. لأنه يفقد نفعه إذا ظهر نتيجة إيحاء

أو اقتراح من الطبيب النفسى .. أو إذا لم تكن مشاعر المريض ذاته مهيأة له .. ذلك لأن المريض ، فى حالة « الفضفضة » ، يصوغ — فى كلمات — جزءا من حياته ذا مغزى خاص متغلغل فى نفسه ، لم يحاول من قبل أن يصوره ، سواء لنفسه أو لسواه .. فإذا ما صوره وهو يتحدث فى انطلاق ودون قيود ، وانتبه — أو نبهه الطبيب النفسى المعالج — إلى أنه مبعث التضارب العاطفى القائم فى نفسه ، أخذ ينظر إلى مشكلته ، وإلى نفسه ، فى ضوء ذلك ، ثم شرع يعيش وفق ما يرى .. فيخرج من عالم الهواجس والمخاوف ، إلى دنيا الحقيقة ..

وهذا كفيل بأن يرينا العلاقة بين قوة تصـوير التجـارب بالكلمـات — أى وصـفها والتعبير عنهـا — وبين صـحة العقل .. كما أنه كفيل بأن يعلمنا أن العواطف والانفعالات التى تكبت فى حالات الألم والخوف ، إنما تعيش فى أعماقنـا وتحيينا فى الم ، وخوف أطول أمدا وأشد وطأة ، ولكنها تخف وتتبدد إذا ما استطعنا أن « نفضفض » عن صدورنا فنصفها بالكلمات التى تصورها أصح تصوير .. ذلك لأن وصـفها يرد الشعور التـائه الذى صـحبها إلى نطاق الوعى حيث نستعرضها ونحللها .

ولعل أهم ما نتعلمه من هذا ، هو أن ليس لأى شخص — حتى من الناحية النفسية — أن يخشى أفكاره ومشـاعره ، فيحاول أن يتخلص منها بأن يكبتها .. ولا أن يخاف من حوله من الناس ، ومن لهم عليه سلطان ، بحيث لا يجرؤ على أن يجهر بما فى قرارة ذهنه .. فان فى كبت الأفكار والمشـاعر

حرمانا للنفس من فرصة التفكير فيها ، وتحليلها فى أضـــواء العقل والمنطق !

توثيق علاقات الإنسان مع الحياة !

إن تمتع الإنسان بالقدرة الصحيحة على الافصاح عما فى نفســه ، أداة لا غنى عنهـــا لفهم النفس ، والرضى عنها ، ولتوثيق صلاتنا بالحياة والعالم المحيط بنا .. ومن ثم يجب ان يكون من الأهداف الأولى للتربية ، مساعدة المرء على توثيق علاقات سعيدة مع الحياة ، عن طريق التمكن من اســـتخدام الكلمات فى وصف ما بنفسه والتعبير عما يخالجه .. فان لهذه المقدرة أثرها الكبير فى تمكين المرء من أن يشق ســبيله فى الحياة ، سواء كان هذا المرء طفلا غــير منسجم مع أهــله — وبالتالى مع نفسه — أو عاملا فى مصنع يطوى صدره على تذمر أو سخط ، أو كان مواطنا تقلقه المسائل السياسية العامة أو هو يهتم بها ويجد فى معالجتها متعة .. أو كان مندوب إحدى الدول ، يحمل وجهة نظر معينة يريد أن يشرحها ويقنع بهــا مندوبى الدول الأخرى !

ومن كل هذا نرى أن أسلوب العلاج النفسى الذى يرمى إلى استدراج المرء إلى الكلام ، يؤثر فى أعمق أغوار حياتنا العقلية والعاطفية . فالكلمات دواء ناجع ، إذا ما كانت هى الكلمات الصحيحة التى تصف الشىء المراد وصفه ، للغرض الصحيح المقصود من هذا الوصف .

لا تخاصم نفسك .. ولا الآخرين !

ومن الأمور التى يحسن أن نتعلم كيف نهتم بها : مسلك

الفرد نحو نفسه . فالشخص السليم لا يعيش دائما فى خصام مع نفسه أو مع الآخرين .. إنه لا يضيع من وقته ونشـــاطه إلا القليل فى الرثاء لنفسه ، والتماس الاعذار لها ، والدفاع عنها ، والتحدى فى سبيل تقديرها ، أو انتهاج السبل العدوانية من أجل تفخيمها .. وهو بهذا يفعل ما يسميه الطبيب النفسى بـــ « قبول النفس » أو « الرضى عن النفس » . فهو مرتاح إلى نفسه ، حتى أنه يستطيع — من الناحية العاطفية — ان يعرف قواه وإمكانياته وحـدود استطاعته ، ومن ثم فهـو يجعل من العمل الذى يؤديه حياة رضية لنفسه ..

إن ما يميل الفرد إلى أن يقوله عن نفسه ، كثيرا ما يكون وسيلة عملية لمعرفة حاله : سيئة كانت أو طيبة .. إننا قـد نسمع شخصا يقول : « أرانى أحيانا أذهب فى السخاء إلى حد لا يتفق وصالحى » .. أو : « اننى شخص أؤمن بالصراحة » .. أو : « اننى شخص حر ، مستقل .. ولو حاول إنســان أن يسوقنى إلى عمل لا أرضاه فاننى أعرف كيف أوقفه عند حده » .. ولا يمكن للشخص ذى الدراية بالنفوس ان يقتنع بصدق أى من هذه الأقوال ، بل إنها كثيرا ما تجعلنا نتســاءل عن الباعث الذى دفعــه إلى أن يقــولها . ذلك لأن هــذه الكلمات ليست فى الغالب من وحى قائلها ، وإنما هى دليل على أن المعاملة التى يلقاها من كبار الشخصيات فى الوسط الذى يعيش فيه ، هى التى استدرجته إلى ان يرى فى نفسه ويقول عنها ذلك .. وما أكثر ما يهفو بعواطفنا ، مبالغة من يحيطون بنا — كالأهل والأصدقاء والمدرسين والرؤساء والمرؤوسين —

فى تقديرنا !.. وكيفما كان الأمر ، فان هذا التقدير غير الصادق يقف فى وجه المرء دون حل كثير من المواقف التى تكون سهلة ، ميسورة العلاج .. إذ انه يشوه توقعاتنا ، واستجاباتنا لهذه التوقعات .. وليس فى إمكان المرء أن يشعر بموقفه من الحياة وأن يعالج أحداثها بكل امكانياته ، إلا إذا كان تقديره لنفسه أقرب ما يكون إلى الحقيقة .

اعرف قدر نفسك !

ومن الأمثلة على ما يؤديه زيف تصوير المرء لنفسه من عرقلة للنمو الطبيعى لشخصيته ، هذه القصة التى رواها لى صديق قديم قابلته أخيرا ، .. قال إن اباه كان قد عقد العزم على أن يجعل منه بطلا فى لعبة كرة القدم . ومع انه لم يكن شديد الميل لهذه اللعبة ، إلا انه توهم انه يريد أن يصبح بطلا فعلا .. أو انه على الأقل لا يعارض رغبة أبيه ، على انه حين بلغ مرحلة الدراسة العليا ، وجد نفسه إزاء حقيقة مؤلمة ، ولكنها واضحة .. فعلى الرغم من أنه أوتى كل المؤهلات البدنية ، إلا انه لم يحسن اللعب قط .. وكان كلما ازداد جهدا فى اتقانه ، ازداد سوءا فى لعبه .. وازدراء لنفسه !

ومضى يقول : « وفى عصر ذات يوم ، عدت من التدريب وانا أشد شعرى حنقا على نفسى ، وفجأة ، انبثق ضوء أوضح لى المهزلة ، فوقفت وقلت لنفسى : « إنكَ خائب .. ولكن خيبتك لا ترجع إلى اخفاقك فى لعب الكرة ، بقدر ما ترجع إلى تظاهرك بأنك راغب فى اللعب .. انكَ لا تهوى هذه الرياضة » ..

ولعلنى لم أرفع صوتى بهذه الكلمات ، إلا اننى سمعتها ترن فى أذنى .. وأبصرت بجلاء ما ينبغى أن افعل .. وفى الأسبوع التالى شرحت لوالدى كيف اننى كففت عن خداع نفسى ، وانه خليق بأن يحذو حذوى .. » !

فلو اننا تأملنا هذا الحادث من الوجهة النفسية ، لرأينا أن الفتى كان أسير الصورة التى رسمها أبوه له — صورة بطل الكرة — فلما عجز ، تصور نفسه فاشلا .. بيد أن الموقف كله تغير ، حين حمل النزاع والتضارب الذى كان يدور فى نفسه ، إلى نطاق الفكر والعقل ، إذ قال لنفسه : « إنك خائب .. ولكن خيبتك لا ترجع إلى اخفاقك فى اللعب بقدر ما ترجع إلى تظاهرك بانك راغب فى اللعب » ..

والمهم هو ما حدث نتيجة لذلك . فقد كف عن ازدراء نفسه .. وبمعنى آخر ، بمجرد أن تلاشت الصورة الزائفة التى كان مسوقا إلى أن يرى نفسه عليها ، تلاشت صورة الفشل أيضا ..

حذار من استخدام الغير .. لتحقيق أغراضك !

والمرء الذى تكون حياته سلسلة طويلة من الجهود ليجعل من نفسه ما لا يمكن أن يكونه ، لا يستطيع قط أن يكون عادلا فى حكمه على الغير وفى معاملته لهم .. إذ أن الحاجة تشتد به دائما إلى أن يتخذهم وسائل لبلوغ أغراضه ، ومن ثم يدفعهم إلى أداء أدوار من اختياره هو .. كما يفعل المرء إذ يرى فى شخص آخر عدوا له — لانه وقف فى طريق رغباته ،

ولو عن حق — أو كما يكره الغريم غريمه الذى تفوق عليه فى منافسة حرة ، نظيفة .. ومثل هذه الأحكام الجائرة ، كثيرة فى حياة الفرد اليومية ، وجديرة بأن تكتشف وان تتعرض للمقاومة .

ومن أبرز ظواهر العلاج فى هذه الحال ، أن المريض يجب أن يستدرج لكى يفعل كل ما يشاء ، فيقول ما يشاء ، ويصب سخطه وحنقه على أشياء ومواد يفثأ فيها سخائمه .. ويبكى ويصرخ ، ويلوذ بالصمت ، ويثرثر .. كما يحلو له !.. فان لجوءه إلى هذا السلوك ، يقرب نفسه المكبوتة من الواقع الذى يجب أن يعيه — كما فعل صديقنا الذى كان يشد شعره لفشله فى لعب الكرة — فلا يلبث أن يعرف نفسه ، ويتبين أن الصورة التى كان يراها لنفسه زائفة ، ليست من صنعه ، وإنما هى من إيحاء الغير ، أو هى من صنعه ولكن من إيحاء مخاوفه وشعوره بالذنب وخوفه من اللوم !

وما أن يتخلص المرء من الشعور بازدرائه لنفسه ، حتى يبدأ فى الاعتراف بما لها من حسنات وصفات حقيقية ، كما فعل زميلنا ، إذ تبين أن إخفاقه فى لعب الكرة ليس معناه انه خليق بالفشل فى سواه ..

وبتقريب المرء بين الصورة التى يرسمها لنفسه وبين الواقع، يكون قد عاد إلى الوضع الذى بدأ منه ، ولا يلبث أن يجد فى وسعه أن يصل إلى حل لمشكلته ، إذ يرى أن فى استطاعته أن يجرب هذا العلاج أو ذاك ، دون أن يصدر فى اختيار الأساليب عن إملاء غيره ، وإنما يفعل ذلك كأى إنسان يدرك قيمة دنياه،

ويتدبر موقفه ، ويدرس دقائقه ، ويرسم خططه فى هذه الأضواء !.. وهذا الارتباط بالحياة الواقعة هو الذى يجعله يبدو أكثر حيوية من ذى قبل .. وهذا يفسر لنا « حيوية العقل » ، فهى الحالة التى يعمل فيها العقل ، بوازع من نفسه ،على بناء علاقات مثمرة مع دنياه ..

بهذا يستقل الإنسان بشخصيته . ومع ازدياد رغبته فى الاستقلال ، يحدث تطوران كبيران فى علاقاته ببيئته : اولهما، تراجع الشعور بالرغبة فى الانطواء ، والعزلة ، والاختباء . فنحن عادة إذا شعرنا بالخيبة أو الفشل ، نحس بالرغبة فى ان نختفى عن الانظار وعن الوسط الذى نعيش فيه .. عن الدنيا التى خيل إلينا أنها حافلة بالمشكلات والصعاب .. وكثيرا ما تعتورنا هذه الرغبة فى فترات عابرة ، فاذا كانت لدينا ثقة كافية فى أنفسنا ، واهتمام بالحياة ، فاننا لا نلبث أن نخرج من مخابئنا وعزلتنا ، وأن نمسح جراحنا ونضمدها .. أما الذين تعوزهم الثقة ، ويعانون من الاضطرابات النفسية ، فانهم يتوقعون الفشل ، أو أن يضحك الناس لخيبتهم .. وحتى إذا وفق الواحد منهم فى عمل ما ، فانه يعجز عن أن يستمد من توفيقه هذا شيئا من الطمأنينة ، بل يرى أن النجاح جاءه مصادفة .. ومن ثم فهو يزداد رغبة فى الانطواء والاختفاء !

أما التطور الثانى ، فهو نمو رغبته فى الاستقلال بشخصيته، فبعد أن كان ينظر إلى كل ما يحيط به فى ضوء ما قد يكون هناك من نذر تجرح شعوره ، نراه ينظر إلى كل شىء فى ضوء ما قد يكون هناك من احتمالات تساعده على المضى فى الحياة .

وبعد أن كانت استجابته للوســـط المحيط به متزمتة ، نلاحظ أنها تصبح مرنة ، قابلة للتشكيل والتعديل .. ومن ثم نراه يشرع فى تعزيز الروابط الحيوية بينه وبين بيئته كما يفعل الطفل إذ يبدأ يعى ما حوله ..

ذلك ، لأن الشخص الذى تعوزه الثقة فى نفسه ، يميل عادة إلى التزام « الروتين » فى الحياة .. فهو يخشى أن يقدم على أى تصرف لم يألفه من قبل فيمنى بالفشل أو يصاب بضرر .. وهكذا يحصر نفسه رويدا فى « روتين » الحياة ، حتى يتأصل فيه التزمت .. على العكس من صاحب الشخصية المستقلة ، فان ثقته فى نفسه ، تجعله يقدم على الأساليب التى يراهـــا كفيلة بأن تدنيه من غرضه ، ولو كانت على غير ما ألف فى الوسط الذى يعيش فيه .. بل إنه يجد لذة فى المغامرة بتجربة ما لم يألف !

ومن ثم فالمريض النفسى أثناء العلاج ، يتعلم تدريجا على أن يقبل نفسه على علاتها ، وفى حدود إمكانياتها ومواهبها ، وأن يولى العالم المحيط به قدرا من اهتمامه ، فيبدأ فى رؤية ما ينبغى أن يرى ، باهتمام ، وشعور يقظ لما ينبغى أن يفعل وما ينبغى أن يرى .. ومن ثم تتجلى له الدنيا التى كان يتوارى عنها ، بما فيها من تنوع وتلون ، ونواح عديدة ، وفرص وفـــيرة .. وبمعنى آخر ، فانه « يولد من جديد » ، فيشرع فى ارتيـــاد الدنيا القائمة خارج نطاق نفسه وفى اكتشاف مجاهلها ، وفى تنمية مقـــدرته ومؤهلاته بالنسبة لهذه الدنيا .. تماما كمـــا يفعل الطفل وهو يتنقل فى مدارج العمر ..

الإسفاف فى الغضب !

قالت سيدة من معارفنا ــ تنعم بالسعادة ، وبشـــخصية رزينة سليمة ــ إنها تشعر بأنها تشبه فى صميمها كل فرد آخر ، ولكنها تختلف عن غيرها فى « الحواشى » !.. وقد ارادت بهذا ان تعبر عن أنها « إنسان » . و « فرد مستقل الشخصية » معا .. وأن الصفات التى تشترك فيها مع غـــيرها من بنى الإنسان ، عميقة ، متغلغلة ، متأصلة .. وأبعد غـــورا من الصفات التى تميزها عنهم . والواقع أنه من أسوأ ما يصيب الشخص الذى يعانى اضطرابا نفسيا ، أن يشعر دائما بأنه يختلف عن غيره فى كل شىء !..

إننا جميعا عرضة لتغيرات تعتور مظاهرنا ، وقد لا تكون لها قيمة ما دمنا نشعر بشخصية كاملة ، يعتد بها .. أمـــا المريض المضطرب الأعصاب ، فعلى النقيض من ذلك .. فهو يحاول أن يبدو فى مظهره جامدا ، ثابتا ، لا يتغير .. أما خلف المظهر ، فانه يعانى تغيرات قد تصل إلى شخصيته وتؤثر فيها .. ومن ثم يلاحظ الذين يعيشون حوله أن طباعه كثيرة التقلب ، دون أن يكون ثمة ما يمكنهم من التكهن بتقلباتها مقدما .. وفى الوقت ذاته ، نراه يحكم على الناس بمقاييس غير التى يحس أن على الناس أن يحكموا عليه بمقتضاها .. وأنه ليغـــرى معارفه على أن يدبروا الأمور وفق رغباته ، ثم يغير هـــذه الرغبات إذا ما تمت التدابير .. وانه ليميل إلى بعض الناس يوما ، ثم يتقلب عليهم فى اليوم التالى !

كذلك يمتاز مثل هذا المريض بحساسية تمنعه من أن يوثق علاقاته بالناس .. إذ يغلب عليه الشعور بأن فى تصرفات المحيطين به أو أقوالهم ما يحرج إحساسه وكرامته ، فهو دائما متحفز للدفاع .. وإذا ما تولاه غضب مفاجىء ، عمد إلى تضخيم الباعث الذى أثار غضبه ، حتى يبلغ من الضخامة درجة تبرر مغالاته فى الشعور إزاءه .. أو انه — من ناحية أخرى — يهون على نفسه تصرفه إزاء ما حدث ، فيقول لنفسه : « لعلنى فعلا اسففت فى الغضب ، ولكن .. ماذا فى ذلك ؟.. كل إنسان عرضة لأن يسف فى الغضب ! » ..

وثمة صفة أخرى فى المريض باضطراب الأعصاب .. تلك هى جنوحه إلى الشعور العدائى .. فكلنا معرض لأن يقذع فى انتقاد الغير والسخط عليهم ، حين يكون على غير وئام مع نفسه .. ولكن انتهاج هذا المسلك باستمرار يعتبر مظهرا لعدم رضاء المرء عن نفسه ، سواء كان مدركا هذا أو كان لا يفطن إليه .. ومن ثم فتحامل المرء على غيره ، دليل على سخطه على نفسه أو ضيقه بها ، وبالتالى على اختلال نفسه واضطراب أعصابه .. وعلى قدر اقذاعه فى هذا المسلك ، يكون مرضه وحاجته إلى العلاج .. وكلما أخذ السخط فى التضاؤل ، كان ذلك بشيرا باطراد تقدم المريض نحو الشفاء ، إذ يشرع فى الاهتمام بغيره من الناس اهتماما مجردا عن الهوى والحاجة !

ومن الناس من نؤمن بسلامتهم النفسية ، ومع ذلك فاننا نحار فى وصفهم إذا ما اضطررنا إلى ذلك الوصف .. إنهم

يبدون وكأنهم أوتوا حاسة سادسة ترشدهم إلى ما يحتاج إليه الموقف الذى يتعرضون له .. وليس معنى ذلك أن لديهم دائما حلا لكل مشكلة ، وإنما الذى يأخذنا منهم مرارا وتكرارا ، هو صواب تصرفهم !.. وسر هذه الهبة التى تبدو حاسة سادسة ، هو المرونة العاطفية .. مرونة المشاعر النفسية . وتوفر هذه المرونة فى شخص دليل على أن صاحبها أوتى فى نفسه من موارد المشاعر والعواطف أكثر مما هو فى حاجة إليه للمضى فى الحياة .. فهو يملك أن يستغل اهتمامه ، ونشاطه ، وعواطفه فى الدنيا المحيطة به .. ولقد يمنى بصد هنا ، أو فشل هناك ، ولكنه مع ذلك يجد فى نفسه من الموارد ما يجعله يعاود الكرة .. فهو — لذلك — يملك منفذا لا يتاح للشخص المفتقر إلى العواطف والمشاعر .. منفذا يمكنه من الوصول إلى كنوز التجارب البشرية .. وهو بقدرته على تحمل الفشل يجلو موارده ويضيف إليها باستمرار .

حامل هموم البشر !

والشخص السليم النفس ليس بالشخص السعيد دائما ، بل إنه قد يكون جم الهموم ، فان يقظة وعيه تجعله يحس بما لا سبيل إلى اشباعه من حاجاته ، وتجعله فى الوقت ذاته يحس بما لا سبيل للإنسانية إلى اشباعه من رغبات ، وكما قال « يوريبيدس » فى قديم الزمان : « اننا نعانى من الآلام بقدر ما بداخلنا من إشفاق » .. فالشخص السليم النفس والعاطفة، يحمل هموم قسوة الإنسان على أخيه الإنسان .. وهو لوفرة عواطفه يجد نفسه مقحما فى العالم القائم خارج نطاق نفسه

.. فهو يشعر ، ويعرف ، ويفكر ، ويهتم .. مثله فى ذلك مثل الصبى الذى حمل نفسه على أن يعتلى مكان القفز فوق حوض للسباحة لم يرتده من قبل .. فهو إذ حمل نفسه على اعتلاء هذا المكان ، يجد فى نفسه القدرة على القفز والغوص فى الحوض !

وإذا كان الاهتمام بالغير مثار كثير من المتاعب ، فانه كذلك عظيم الجزاء .. ذلك لأن الشخص الذى ينشىء مع دنياه علاقات وثيقة ، متينة ، هو وحده الذى يستطيع أن يغدو قويا ، متينا ، جم الموارد ، بحيث يكون مستعدا لكل ما يحدث، وبحيث يتمكن من أن يكون حازما ، مجددا ، واسع الحيلة فى خوضه غمار التجارب ..

وللقدرة على الاهتمام بالغير رباط ذو خمس شعب يربطها بتكوين الشخصية الفردية للإنسان :

وأولى الشعب الخمس ، أن هذا الاهتمام هو أصدق مفتاح لنعرف صدق الصورة التى نرسمها لأنفسنا أو زيفها .. وثانيتها ، أنه يمكننا من أن ننمى فى أنفسنا عادة الإبصار .. ولعل حياة المسيح هى أسمى مثال فى هذا الصدد ، فقد كان مشبوب الاهتمام بالغير فوق ما كان مألوفا فى عصره ، ومن ثم رأى ما لم يره الآخرون .. رأى فى بعض الصيادين مثلا ، متحدثين جريئين ، جسورين ، يستطيعون أن يكونوا خير رسل للتبشير برسالته .. ونظر إلى الخاطئة ، وإلى الأعمى ، وإلى الفقير ، فرأى أنهم لا يقلون أهمية فى انسانيتهم الفردية عن سواهم .. ونظر إلى الغنى فى إشفاق ، فرأى أنه ليس

بالشخص الذى يغبط ، وإنما هو — بسبب ثروته ونفوذه — يمر بأعصب الأوقات ، وهو يتعلم كيف يقدم الأهم على المهم من أمور دنياه وثروته !

والشعبة الثالثة ، تتمثل فى أن اهتمام المرء بسواه ، هو الذى يحدد نطاق رغبته فى ترويض نفسه .. فان من علامات النمو الصحيح للنفس ، أن يتحول المرء عن التدرب على النظام الخارجى ، إلى ترويض نفسه ، فى داخل كيانه .. أما الشعبة الرابعة ، فهى أن مدى اهتمام الإنسان بسواه ، وقوة هذا الاهتمام ، يحددان المضايقات والمتاعب التى يقدم على التعرض لها ، كما يحددان الأخطار التى يبادر إلى الفرار منها .. فان قبوله بمحض اختياره أية علاقة إيجابية بالحياة ، يتضمن قبولا لأخطارها ومتاعبها وعقباتها .. ولو أن « البرت شفايتزر » — الذى نال جائزة « نوبل » هذا العام لتضحيته بكل مجد براق ليعيش فى مجاهل إفريقيا ويعنى بأهالى أحراشها — لم يؤت اهتماما ضافيا بزملائه فى الإنسانية ، ما عنى بمستشفاه فى جوف الأدغال ، ولا حرص على بقائه عاما بعد عام ..

أما الشعبة الخامسة والأخيرة ، فهى أن مدى اهتمام المرء بالناس أو بالأشياء ، ووفائه لهذا الاهتمام ، يحدد موارد فرحه ، وقوته .. فان الرضى الذى يستشعره المرء فى خدمة عمل محبوب ، أو قضية محبوبة ، مبعث غبطة وقوة لا حدود لهما .. ومن الأمثلة على ذلك ، تفانى الوطنيين فى خدمة قضاياهم الوطنية مهما يكن العناء الذى يتجشمونه .. فهذا هو « الشقاء الهنىء » !

لنتعلم كيف نعيش فى حدودنا !

يكون المريض ذو الأعصاب المضطربة ، فى الغالب ، عبدا لعواطفه ومشاعره المهزوزة !.. لذلك فلا قيمة لأى علاج ما لم تهدف الخطوة الأولى فيه إلى تعريفه بنفسه ، واقناعه بقبولها على حقيقتها ، أى بأن يكف عن محاولة أن يكون غير ما هو حقيقة .. فاذا ما عرف نفسه كما هى ، بدأ يعرف ما هو خلق الشخصية الفردية ، وما هو طعم الحرية والاستقلال ؟!

وإدراك المرء لفشله ، ولحدوده وإمكانياته ، قد يشجع أو لا يشــجع النمو الصحيح لشخصيته .. إذ انه قد يقربه من الواقع ، أو ينأى به عنه .. وغالبا ما يكون العامل الذى يحدد ذلك ، هو الطريقة التى يعالج بها الناس المحيطــون به — لا سيما أولئك الذين يعولون عليه — مظاهر الضعف والفشل عنده .. وكم منهم يحمل عنه أعباءه ، ويشاطره إياها !

ولننتقل الآن إلى سؤال وثيق الصلة بتنمية النشاط العقلى، ذلك هــو : كيف يمكن أن يساعد أحــدنا الآخر ، حتى نعيش مــدركين مواطن النقص فى نفوسنا ، ونحتملها ، ونغالبهــا واحدة بعد أخرى .. وبحيث لا يحملنا ادراكها على الفرار من الواقع ، وعلى أن نلوذ بالاعتماد على الغير ، والإغــراق فى الأحلام التى تعوضنا عما نلمسه من نقص .. وحتى لا نتعود عدم تقدير النفس ، ولا نلجأ إلى ازدرائهــا ، ولا ننزلق إلى المرض النفسى والاضطراب العصبى ، مما قد يؤدى إلى .. الانتحار ؟!

.. والرد على هذا السؤال يتمثل فى عبارة واحدة : أن نتعلم كيف نعيش فى حدودنا .. حدود إمكانياتنا ، ومواهبنا ، ومقدرتنا !

إن من أقسى الأمــور على أنفسنا أن نعترف بالجهــل . وبالرغم من أن أحدا لا يستطيع أن يزعم أنه أوتى ، أو أن سواه أوتى معرفة كاملة .. فان القليلين منا من يستطيعون أن يعترفوا بجهلهم بأمانة وصراحة !.. ونقص الأمانة والصراحة فى هذا الصدد ، يهدد تقدير الفرد لنفسه .. فما الذى يفعله كل منا للآخر حتى نخفف من خوفنا من جهلنا .. أو على الأقل حتى نجعله اقل من خوفنا من أن نظهر هــذا الجهــل أمام الغير ؟..

لنستعرض بعض الأمثلة :

إننا عادة نكره الأسئلة التى توجه إلينا — لا ســيما من الأطفال — ونسىء الافادة منها .. فنحولها إلى مادة للفكاهة ، او نضيق بها ونجعل صاحبها — لا سيما إذا كان طفلا — يشعر بانه اقدر على كسب ودنا إذا هو خفف من اهتمامه وفضوله ورغبته فى المعرفة .. أو بمعنى أصح ، إذا صار اقل ذكاء ، واقل نشاطا ذهنيا .. وأكثر ما يلاحظ هذا ، إذا كانت الأسئلة تدور حول مسائل جنسية !

ولو أننا تحرينا شيئا من الحرص ، لوجدنا اننا بذلك نخلق للطفل حدودا لن يقدر له أن ينتزع نفسه من نطاقها ، كما أنه قد لا يقدر له قط أن يفطن إلى أنه أسير بينها .. فنحن إذ نصر بتصرفاتنا على الا يتعلم إلا ما نريــده على أن يتعلمه ، نثبط من

تحمسه لتعلم ما يريد هو أن يتعلمه . وقبل أن يتمكن من تكوين شخصيته ، نكون قد عودناه على أن « ما يستحق أن يعرف » هو ما يشاء غيره — لا ما يريد هو — أن يتعلمه . ومن ثم نرى أن تلاميذ المدارس نادرا ما يفطنون إلى أن اساتذتهم اشخاص يطلبون — طواعية ومهما تكن أعمارهم — العلم باستمرار .. وإنما هم يرونهم نتاجا كاملا لبعض عمليات تعليم سابقة !.. وعلى هذا فمهما نقل للطلبة أن على المرء أن يواصل طلب العلم ما بقى فى الحياة ، فانهم يميلون إلى أن يعتبروا طلب العلم اجبارا يتطلعون إلى الخلاص منه إذا ما كبروا !

وللمدرس بحكم مكانته فى الفصل سلطتان .. الأولى : التعليم .. والثانية : أن يدمغ الطالب الذى يخفق فى واجب أو اختبار ، بالفشل .. فهو يحكم عليه بأنه فاشل ، أمام نفسه وأمام زملائه !

إننا جميعا عرضة لأن نخطىء ، وما لم يكن من المباح لنا أن نرتكب نصيبنا من الأخطاء دون أن نساق إلى الشعور بعدم الثقة والاعتداد بأنفسنا ، فاننا نفقد القوة على الإقدام ، والابتكار ، والجدل ، والبحث !

التضامن الاجتماعى .. بالحنان والصبر !

بقى شعور رئيسى واحد لا غنى عنه لكى نستكمل شخصيتنا وحالتنا الآدمية — ومع ذلك فان علماء وظائف الأعضاء ، وعلماء النفس على السواء ، لا يعطونه حقه من التقدير — ذلك هو أننا جنس من المخلوقات لا غنى له عن

التربية والتغذية .. وبمعنى آخر ، لا غنى له عن الرعاية . فلا سبيل لنا إلى البقاء ما لم يرع الناضج من لم يستكمل نضوجه ، وما لم يعن القوى بالضعيف .. وبمعنى آخر ، لا بقاء لنا إلا إذا كانت لدى الناضج رغبة فى أن يرعى غير الناضج ! .. ويجب أن تكون هذه الرغبة متغلغلة فى نفس الكبير منا ، تغلغلا يجعله يحس باغتباط فى أداء واجبات الرعاية نحو الصغير .. ولا سبيل إلى ذلك إلا إذا عمرت نفوسنا بالشعور بالحنان ..

والحنان هو الشعور الذى يجعل القوى يذلل قواه فى عون أعضاء جنسنا الذين ما يزالون فى طور الضعف ، والنمو .. إنه دفء العطف .. وهو ينطوى فى الوقت ذاته على طول الأناة والصبر .. فالصبر هو الاقتناع — الكامل — بأن النمو يستغرق وقتا .

ويحتاج الإنسان إلى فترة طفولة وفترة صبى أطول مما يحتاج اليهما اى مخلوق آخر .. ولطول هاتين الفترتين ، نراه يتعود الاعتماد على سواه . وهو فى الغالب لا يتخلص من هذه العادة تخلصا تاما .. إذ أن ثمة نوعين من الاعتماد يجب دائما أن يحتفظ بهما .. وأول النوعين ، يتمثل فى الحاجة لمعرفة إلى من يمت بالصلات ، وعلى من يستطيع أن يعول ، مطمئنا ، إذا احتاج للعون .. أما الثانى ، فيتمثل فى أن الإنسان يميل إلى أن يهرب من كبره ونضوجه — من آن إلى آخر — ليدع غيره يقوم بدلا منه بدور « القوى » . فاذا لم تسنح له الفرص السليمة المأمونة لذلك ، عمد إلى الفرص غير المشروعة ولا

المأمونة .. فترى الرجل يحب — من آن إلى آخر — أن يستمرىء الضعف فى الحب مثلا ، فاذا لم يجد من ترضى هذه النزوة بطريقة مشروعة ، عمد إلى الطرق غير المشروعة !

وهناك ناحية أخرى يظل الإنسان بين رحابها طفلا طوال عمره .. فهو يظل ما عاش حائرا فى شأن نفسه . ومن ثم فانه لا يستغنى قط عن الحاجة إلى شخص يلجأ إليه فى تعرف ما ليس فى وسعه أن يعرفه عن نفسه . وهو فى كبره ونضوجه قد يلجأ إلى زوجته يتعرف عن طريقها إلى ناحية من نواحى نفسه تثير فضوله .. أو إلى زميل فى العمل اكثر منه خبرة .. ففى جميع مراحل حياتنا ، نحس بنوع من النقص خبرناه لأول مرة فى الطفولة . فالطفل يحتاج دائما إلى أن يعرف ما عليه من واجبات ، وما يجب ان يتبعه من قواعد ، وما يصادف بالقبول من أعماله ، وما ينبغى هو أن يتقبله .. او بالأحرى ، ما تتطلبه منه البيئة التى يعيش فيها .ونحن لا نتخلى قط عن الحاجة إلى تعرف ما تتطلبه البيئة منا ، إذ ان البيئة الاجتماعية فى تطور وتغير دائمين .

وفى كل هذه الحاجات ، نرى أن الحنان عامل لا غنى عنه فى سبيل إشباعها .. حنان من نعول عليه عند الحاجة ، وبسط الحنان أمر ضرورى لاقامة الحالة الوحيدة التى يمكن أن يستمر فيها النمو بيننا ، والتى لا يمكن فيها أن يتجه إدراكنا — لقصور امكانياتنا ، وحدودنا — إلى صراع نفسى داخلى مدمر .. فحيثما شح الحنان ، نجد أن نمو الشخصية يتوقف ، لأن العراقيل والأخطار التى تحف به تتزايد .. ومن هذه العراقيل الخوف،

وخشية الخطأ ، والصراع العاطفى ، والشعور بالذنب ، والشعور بالعداء !

بقى للحنان دور آخر ، ينشأ عن شعورنا برابطة النوع كآدميين .. إذ اننا لا بد أن ندرك أننا وجميع البشر نعانى مشكلات واحدة فى معيشتنا ، وأننا جميعا نخفق فى حل هذه المشكلات إلى حد ما ، وأننا جميعا نخضع لظروف كثيرة فوق طاقتنا وفوق سيطرتنا ، وأن تفاوت درجات نجاحنا ، ومكاناتنا ، لا يحتفظ بأهمية ثابتة على طول الزمن ..

الحنان .. فى الحياة الزوجية

وهناك ناحية أخرى تتعلق بالحنان .. أن الفكرة التى تغلغلت لدينا على مر العصور عن « الذكور » هى أنهم يجب أن يكونوا اقوياء .. أن يكونوا « الجنس الخشن » .. حتى أن الصغار يلامون — حتى فى طفولتهم — على أى لين ، ولا يفتأون يتلقون دروسا بأن « يخشوشنوا » .. فى الوقت ذاته ، نشأت « الإناث » على النفور من كل الذكور الذين لا تنطبق عليهم هذه الصورة المرسومة من القوة والخشونة !.. ولذلك كثيرا ما نجد كلا من الزوجين عاجزا عن أن يولى الآخر من الحنان ما يعينه على المضى فى اداء رسالته وواجباته ، فالزوج كثيرا ما يخشى أن يبدى الحنان والحب ، لأنه نشأ على الشعور بأن فى ذلك لونا من الضعف .. ومن ثم نجده عاجزا عن أن ينشىء العلاقة الصحيحة التى يكون فيها الزوجان مجرد إنسانين ناضجين ، يعامل كل منهما الآخر فى معظم الأوقات كند وزميل

مؤهل مثله للحياة ، وكند وزميل يحتاج مثله إلى فترات يهرب فيها من نضوجه وكبره ، لينعم بالحنان والتدليل !

كذلك نجد الزوجات كثيرا ما يحرن فى تعرف ما يبغين من الزوج .. فهن فى حاجة إلى الحنان ، ولكنهن نشأن على أن الرجل الذى يبسط ما يحتجن من حنان لا يعتبر قـويا .. أو « حمشا » بالمعنى الدارج .. فاذا ما اكتشفن بطول العشرة ، الطفل الكامن فى نفس كل رجل ، اتجهن إلى احد اتجاهين : إما أن تجزع الزوجة وتشعر أن زوجها ليس بالذكر القـوى الذى تعتمد عليه .. أو تنحرف عن دورها كزوجة لتقوم نحوه بدور الأم !.. وفى الحالة الأولى تغدو زوجة مشاكسة «مناكفة» .. بينما هى فى الحالة الثانية تزعزع احترامه لنفسه ، وتغريه بأن يعود إلى حالة الطفولة التى فقدها !

نحن مقبلون على عصر الحنان !

على أن ثمة ظواهر توحى بالأمل فى اننا مقبلون على تعلم الوان جديدة من الحنان تلائم عصرنا .. فنحن نرى الصبية الذكور فى المدارس يلقـون التشـجيع على تعلم الموسيقى والفنون ، بل والطهى أيضا !.. ولم يعد الآباء الشبان يرون أى عيب فى أن يعاونوا زوجاتهم فى بعض الأعباء ، كان يعنوا بالأطفال .. بل وأن ينظفوا الأطباق !.. وكل هذا يجعلنـا نقول ـــ دون مغالاة ـــ إن حضارتنا الصناعية بلغت نقطـة

بدأت عندها تشجع على الحنان بدلا من الاسـتخفاف وعدم الاكتراث ، حتى اننا نرى أن أصحاب العمل والعمـال بدأوا ينشئون علاقاتهم على أسس من فهم كل فريق لمشكلات الفريق الآخر .

وهناك ناحية اخرى .. تلك هى أن ضخامة آلام البشر تبعث اليوم مظاهر للحنان واسعة النطاق .. فنحن نستنكر اليـوم أى تهاون فى الاهتمام بمشكلة المشردين ، ونطرى كل معونة تقدم للمنكوبين خارج نطاق بلادنا ..

إن الحنان عنصر لا غنى عنه فى أى جو عاطفى يجب أن يتم فيه النمو .. وأن علم العلاج النفسى ليدرك اننا لا يمكن أن نشيد الصحة النفسية السليمة ـــ فى دورنا أو فى وطننا ـــ إذا ما كنا خائفين من علاقاتنا بالحياة التى نعبر عنها بجلاء ، فنقول إننا نوع من المخلوقات لا غنى له عن الرعاية !.. وسواء كنا نحاول أن نساعد فتى مراهقا على أن يكيف نفسه وفقا لنمـو جسمه وتطوره ، أو كنا نحاول أن نساعد شعبا على أن يجتاز فترة الانتقال إلى الاستقلال والحرية ، فان الباعث فى الحالين يجب أن يكون : الحنان !

* * *

أمثلة من الغرب ..

كثيرون يكدون ليكسبوا رغيفا .. بينما شريحة تكفى !

الفضول الزائد .. قد يملأ مصيدة الفئران !

عندما تذهب إلى الفراش .. اترك همومك فى ملابسك ..

من يعطنى .. يعلمنى العطاء !!

فى أرض الميعاد .. قد يموت المرء من الجوع !

سعيد من يملك أذنين تستطيعان أن تنفتحا وأن تنغلقا ..

ساعة الصباح .. فمها مملوء بالذهب !

من يكتب خطابات الغرام ، ينحل جسده .. ومن يحملها يسمن !!

يسير الكسل ببطء لدرجة تجعل الفقر يسبقه ..

يبيع الرب المعرفة بالعمل .. والشرف بالمخاطرة !



حملة على الجنس « غير » اللطيف !

لأول مرة فيما أذكر يتعرض الجنس الخشن لمثل هذه الحملة « الصريحة » من جـانب الجنس اللطيف على صفحات هذا الكتاب الطـريف الذى وضـعته الكاتبة والاخصائية « الجريئة » نينا فيرويل ، وقد اطلقت عليه عنوان The Unfair Sex وهو عنوان يحتمل عدة معان ، منها : الجنس غير اللطيف (الجنس الخشـن) ، او الجنس غير المنصف (الجنس الظالم) ، أو الجنس غير الجميل (أى القبيح الخلقة) — ولعل المؤلفة قد قصدت إلى هذه المعانى جميعا حين اختارت عنوان كتابها ! — وهى تقول فى مقدمة الكتاب إنها وضعته كى ترشد بنات جنسها ، من جميع الأعمار والطبقات ، إلى الطرق التى تمكنهن من كسب « معركة الجنس » التى تدور منذ الأزل بينهن وبين الرجال ! .. فهدف الكتاب هو « تسليح » النساء باكبر عدد من النصائح العملية لإحباط « كيـد » الرجال و « خداعهم » لبنات حواء و « استغلالهم » لضعفهن .. إلى آخر قائمة التهم التى ستقرؤها فى (صحائف الدعوى) التالية !

فطالعها أيها القارىء — والقارئة — بإمعان ، وأرسل رأيك فى هذه القضية الهامة إلى « كتابى » ، وسـوف ننشر احسن الردود والتعليقات التى تصلنا فى الأعـداد التالية ..

١ — الجنس الظالم !

تنطلق المرأة الشابة العادية فى الدنيا وهى غير مجهـزة بما يمكنها من مواجهة غريمها الرجل إلا بعتاد ضئيل ، فكثيرا ما تجد نفسها فى مواقف تحار فيها فيما ينبغى أن تقول ، وكيف تتصرف ، وماذا يجوز لها أن تتوقع من الرجل !

ويبتسم الناس فى غير اكتراث لتلك الالاعيب الغزلية التى يعمد إليها الشـبان والشابات فى السنوات السابقة للزواج ، زاعمين انها بريئة كل البراءة ، وانها محض مرح .. والواقع أن الرجال والنساء لا يكفون فى اية ساعة من ساعات الليل والنهار ، وفى كافة ارجاء العالم ، عن البحث بعضهم عن بعض، فى شوق إلى ان يجتمعوا وان ينشئوا العلاقات معا .. على انه يخلق بالمرء ان يلاحظ — للاسف — أن ثمة فارقا مهما ، لا يبدو لأول وهلة ، بين أهداف الفريقين من سـعيهما إلى بعضهما البعض .. ذلك أن كل جنس يسعى إلى هدف يختلف تمـام الاختلاف عن هدف الجنس الآخر !.. فالأنثى تتوق إلى عقـد الصداقة مع الرجال لغرضين : أولهما الحصول على زوج .. وثانيهما التسلية ، فالواقع أنه لا سبيل إلى البهجة فى الحياة بدون رفيق من الذكور ..

اما الرجال فإنهم لا يسعون لرفقة الإناث لغرض الزواج ، أو لمجرد الاستمتاع بمجاذبتهن أطراف الحديث ، أو الاشـتراك معهن فى الرقص أو النزهات الخلوية أو المسرات البريئـة

الأخرى .. بل أنهم يبطنون — للأسف — فى أنفسهم غرضا آخر !!

وهكذا نجد عندنا فريقين تفصل بينهما أغراض متضاربة ، ومع ذلك فكل منهما مسوق نحو الآخر تحت ضغط دافع قاهر ، ومن ثم فلا مناص من الصراع بينهما .. وهو صراع يزيد من انعدام التكافؤ فيه أن الذكر يستخدم — إلى جانب ما أوتى من معرفة تفوق ما أوتيت الانثى — أساليب غير شريفة !

وليس هذا بالاتهام الجزاف ، وإنما هو تقرير أمر واقع .. وكتاب كهذا لا يتسع للموضوعات التى لا تزال محل جدل وتضارب فى الآراء ، ولذلك حذفت منه كل ذكر لـ .. «الحب» ! .. فان مجرد تعريفه لا يزال مجال خلاف ، ولم تتفق الآراء بصدده فى إجماع إلا بصدد نقطة واحدة هى ان : الفتاة التى تقع فى الحب ، أو تظن انها تحب ، تكون بعيدة عن صوت العقل . لذلك فان التى تحرص مخلصة على خيرها يجب أن تتجنب هذا « الشذوذ العاطفى » تجنبها الوباء الأسود .. الطاعون !

وإذا بدا فى بعض الأقوال التى يتضمنها هذا الكتاب شىء من البعد عن المنطق ، أو بدا أحد الفصول مناقضا للآخر ، فاذكروا أن المؤلفة تنتمى إلى ذلك الجنس الذى اشتهر بتهوره وتقلبه .. ثم إن الحياة ذاتها مليئة بالنقائض !

سر رغبة الرجل فى الحصول على ما يشتهى

والآن دعونا نتساءل :

ما الذى يدعو أحد أفراد المجتمع إلى الكذب ، والمكر ،

والغش ، والمخاتلة ، فى سبيل الحصول على ثقة امرأة ما ، فى حين أنه عرف بالاستقامة فيما عدا ذلك ؟.. ما الذى يدفع أى رجل إلى ذلك ؟

إننى فيما يلى اسرد ملاذ الرجل الست عشرة ، مرتبة حسب أهميتها ، دون أن أحاول التلطيف من الحقائق التى قد تصدم اعتداد الانثى بنفسها :

١ — لذة التملك : فالرجل يحتاج إلى ما يبعثه التملك فى النفس من راحة ورضى .. وأمره إزاء المرأة كأمره إزاء سيارته ، فهى قد لا تكون عين الطراز الذى يفضل ، ولكنها تحمله أينما شاء أن يذهب .. وهو من هذه الناحية يستشعر زهوا و « فخفخة » إذا امتلك اثنتين أو ثلاثا !

٢ — لذة الثأر : فهو يشعر أنه خاضع لسلطان المرأة — أمه — فى طفولته ، ثم أصبح بعد الزواج خاضعا لمقتضيات إرضاء زوجته ، ولذلك ينتهز الفرصة لإذلال المرأة فى زوجته بالوسائل الوحيدة التى تسنح له ..

٣ — لذة الفوز : إذ أن الرجل يشعر بغبطة فى التفوق على غريمه ، سواء فى « الطاولة » أو « الدومينو » أو « التنس » أو فى أى مجال .. وهو يجهد اللعب ليفوز بالمكافأة أو الكأس .. وكذلك الأمر إزاء المرأة .. فهو ينازل مزاحميه لا ليفوز بها كامرأة ، وإنما .. ككأس !

٤ — لذة التحقق والتأكد : كثير من الرجال يشعرون — فى هذا العالم المليء بالشكوك والاضطرابات — بحاجة إلى أن يثبت الواحد منهم لنفسه باستمرار أنه رجل بحق ..

٥ ــ لذة التفاخر والزهو : بمعنى أن قسطا كبيرا من ارتياح الرجل ورضاه ، يتأتى من التحدث إلى سواه من الرجال عن انتصاراته على المرأة .. واستمراء الإعجاب الذى يستدره بهذه الوسيلة .

٦ ــ لذة تخطى الحدود : إن تناقض طبيعة الرجل يدفعه إلى مخالفة النواهى وتخطى الحواجز واقتحام الأبواب المغلقة ..

٧ ــ لذة مجاراة الناس : فليس بين الرجال من يحب أن يكون بينه وبين سواه فارق ، فهو يطارد النساء لأن هذا من دلائل الرجولة .. ولأن سواه يفعل ذلك !

٨ ــ لذة الشعور بالذات : إن الحصول على امرأة مشتهاة يذكى من شعور الرجل بالاعتداد ، ويرضى زهوه .. تماما كما يحدث للطالب إذا فاز بالأولوية فى فصله ، أو للشاب إذا ظفر بعضوية منتدى راق ..

٩ ــ لذة السرقة : ففى الإقدام على سرقة امرأة من صديق أو عدو ، متعة خاصة ، ضافية .. إذ أن فى هذا إرضاء لشعور بدائى منشؤه الشعور بالقوة العضلية ..

١٠ ــ لذة الطبيعة : وتتمثل فى الغبطة الساذجة التى تتأتى عن إرضاء مطالب الفطرة والطبيعة ..

١١ ــ لذة الحصول على شىء مقابل لا شىء : فليس من رجل ــ مسرفا كان أو بخيلا ــ يستطيع أن يقاوم متعة الحصول على شىء دون مقابل ..

١٢ ــ لذة الاستعاضة : إذ أن الرجل المحروم من النجاح فى بعض النواحى ، يجد فى قهر النساء عزاء وراحة .

١٣ ــ لذة الهرب : إن الرجل يجد فى المرأة أشهى مخدر ناعم .. فبين ذراعيها يستطيع أن ينسى كل متاعبه وأحزانه .

١٤ ــ لذة الكشف : ففى فض الغلافات والأربطة لكشف ما فى أطواء اللفافات متعة سارة .. وتبدو كل لفة جديدة وكأنها تخفى مفاجأة غير مرتقبة ..

١٥ ــ لذة التدمير : إن الفتاة المتعجرفة ، أو المنيعة ، قد تملأ نفس الذكر برغبة ــ لا يدرى لها مبررا ــ فى أن يهوى بها إلى الأرض ، ويمرغها فى الرغام ، فيشوه حسنها وزينتها .

١٦ ــ لذة الممارسة : فان أية موهبة ــ سواء كانت غريزية أو مكتسبة ــ تملأ الرجل زهوا ورغبة فى أن يمارس مهارته فيها ..

تحامل الرجال على النساء

ويعرف الرجال تماما أن مسلكهم بغيض ، مستهجن ، ولكنهم ــ فى سبيل تبريره ــ يلجئون إلى عدد من الاتهامات يوجهونها جزافا إلى النساء .. فهم يزعمون مثلا :

(أ) أن النساء ماكرات .. فهن يبذلن الود والإعجاب والحنان كطعم لاستدراج الرجال إلى الزواج برغم ارادتهم !

(ب) وأن النساء غير مخلصات .. فهن يتظاهرن بحب الرجل

لمجرد ذاته ، فى حين أنهن لا يأبهن فى الواقع إلا لما يستطيع أن يوفره لهن من رفاهية ومتع ..

(جـ) وأن النساء أنانيات مخادعات .. فهن يسعين إلى اصطياد الرجال لمجرد ارضاء غرورهن ، والظهور بالمظهر الذى يغيظ غيرهن من النساء ..

ومن ثم يعمد الرجل — وهذه الآراء فى نفسه — إلى تدبير الوسائل الهجومية والدفاعية :

ضد الزواج : إذ لا يكاد الذكر يبلغ سن المراهقة ، حتى يعتقد أن كل النساء يسعين لاصطياده .. فاذا ابتسمت له امرأة — مهما كان جمالها أو ذكاؤها أو ثراؤها ، أو كانت فى الواقع أفضل منه فى جميع الاعتبارات — فانه سرعان ما يخالها راغبة فى الزواج منه !

والحق أن الرجل أبرع الوحوش ، فهو نادرا ما يقع فى الشباك ، ما لم يكن راغبا فى ذلك .. ومن حسن الحظ أن فى حياة كل رجل لحظة يرى فيها أن محاسن الزواج تفوق كل لذات الحرية ، وإذ ذاك .. « يستسلم للأسر » .. بيد أن الخوف من أن يقع فى أحابيل امرأة لعوب يجعله يقابل كل فتاة يلتقى بها وهو يقول لنفسه : « لسوف تصيدنى إذا لم أسبق إلى صيدها ! » .

والذى أدعو كل امرأة إلى أن تلاحظه — فى هذا المجال — هو أن الرجل ليس مستهترا ، ولا حقودا ، وإنما هو يحرص دائما

على أن يلزم جانب الحذر .. فهو — مهما بدا حاذقا ، أو غبيا — يكون على حذر دائما :

ضد الاستقلال : فهو ينحو إلى التسلية بأزهد النفقات . بل ان هناك طرازا — قلة فى العدد لحسن الحظ — يجعل ديدنه أن لا ينفق شيئا على الاطلاق .. وكأن شعاره : « احتفظ بما حصلت عليه ، وخذ ما تستطيع الوصول إليه ، ولا تكف عن طلب المزيد ! » .. أما الرجل العادى فيشبه التاجر المساوم ، يحاول أن يحصل على أقصى ما يستطيع فى مقابل أضأل قدر من الوقت والمال .. ومن ثم فهو يقتر فيما يمنح من أسباب اللهو ، ولا يكف عن أن يقيس ما أنفق منها بما أحرز من تقدم نحو هدفه .. لا لبخل أو حرص ، وإنما لأنه عقد العزم على ألا يسمح لامرأة أن « تستغله » !

هل يستغنى الرجل عن المرأة ؟

ومن عادة الرجل أن يكون على حذر أيضا :

ضد أن يكون ذيلا للمرأة : فالرجال يستمرئون أن يوحوا إلى أنفسهم بالاعتقاد بأن النساء لا يستطعن الحياة بدونهم .. وهم على حق ، فان للرجل أهمية كبرى لدى المرأة : فمثلا هناك أماكن لا تستطيع المرأة أن ترتادها — سواء بحكم القانون أو بحكم العرف الاجتماعى — إلا فى صحبة الرجل ، كالمشارب ، والمنتديات الليلية .. وحتى فى المناسبات العادية لا تجد المرأة رواء يفوق ذلك الذى يضفيه عليها الظهور بصحبة رجل وجيه! .. وثمة ناحية أخرى ، هى ناحية الزهو والكرامة .. فالمرأة

التى تظهر فى المجتمعات دون صحبة الرجال تفقد اعتبارها سواء لدى الرجال ولدى النساء !.. بل ولدى أسرتها ذاتها ، وهذا أنكى ما فى الأمر ..

ولحسن الحظ أن الأنوثة أوتيت بفطرتها « قوة » يدعمها « دهاء » مستتر ، الأمر الذى يمكن نسبة لا بأس بها من النساء من أن يصمدن لخطر إعراض الرجال عن صحبتهن ، وأن يقابلنه بالتحدى .. ولولا ذلك لكانت الإناث جميعا تحت رحمة أهواء الرجال ونزواتهم على طول الخط .. ولما رأى الرجال ضرورة تدعوهم إلى الاستسلام للزواج ..

وبدون الزواج .. لا يكون ثمة طلاق !.. ولا نفقة !

وأنا شخصيا أشعر أن أقصى أمانى كامرأة ، أن يتحد جنسنا يوما فنكون وحدة منيعة — لا سبيل إلى اشاعة الفرقة فيها — ضد كل الذكور ، بحيث نضطرهم إلى العدول عن تصرفاتهم غير العادلة .. وحتى يحين ذلك اليوم ، يجب على كل منا أن تستبسل فى الكفاح فى معاركها الخاصة ، مسترشدة بفهم واستغلال اللذات الست عشرة التى توحى للرجل بكل تصرفاته إزاء جنسنا !

كيف تستدرجين الرجل إلى النزال !

من الجلى أن النساء فى حاجة إلى خطة محكمة للدفاع .. وهنا لا تصح النظرية القائلة بأن خير دفاع هو الهجوم القوى ، بل إن النصر المؤزر — أى الزواج — يتأتى عن طريق اغراء الرجل بالعدوان ثم مقابلته بالمقاومة السلبية !.. فما هى

الخصال الانثوية التى تستثير النوايا العدوانية لدى الرجال ؟.. انها :

التواضع : ذلك لأنه من الخير أن تحققى التوازن بين ما أوتيت من مواهب وبراعة وبين ما تظهرينه للرجل فعلا .. فلا تزدهى بما تصلين إليه من فوز ، بل تظاهرى طيلة الوقت بأنك أقل ذكاء وحضور بديهة ونجاحا وبراعة فى اللعب ، من أى رجل تريدين اخضاعه لتأثيرك !

تواضعى فى مسلكك : فلا تحاولى أن تكونى أكثر منه كلاما ، أو أكلا ، أو أناقة ..

تواضعى فى مظهرك : فليست العبرة بمدى ما لديك مما تستطيعين أن تظهرى به ، وإنما العبرة فى أن تعرفى كيف تظهرين ما لديك .. فلا ترتدى ثيابا قصيرة ما لم تكن ساقاك جميلتين .. وتفادى الثياب المفتوحة الصدر ما لم يكن نحرك بديعا !.. وبالاختصار ، استرى كل مواطن النقص ولا تظهرى سوى كل ما يعز انتقاده !

الطيبة : فلا بد للمرأة التى تريد استثارة الرجل من أن تكون طيبة ، وذات عبير طيب !.. والرجال يحبون نوعين من العبير : رائحة الطعام ، ورائحة العطور ..

كذلك ينبغى أن تكونى طيبة فى كل ما تفعلين ، على أن لا تسرفى فى الطيبة .. فلا تقدمى على شىء لست كفؤا له .. لا تقدمى على السباحة ، أو لعب التنس ، أو الرقص ، أو الأكل ، أو الطهى ، أو الحب ، ما لم يكن فى وسعك أن تؤديه فى خفة ، وبهاء ، وحماسة .. !

الحنان : لحنان المرأة سحر ينفذ إلى قلب الرجل فيكون له إغراء لا يمكن أن يخيب .. فهو يستثير كل ما فى الرجـل من رجـولة .. إذ أن الرجـل يحب دائمـا أن يربت ، ويقبل ، ويتحسس ، ويقرص ، ويعض ، ويقسو على كل ما هو ناعم ، لدن .. فتجنبى قوة العضلات .. وكونى دائما رقيقة ، طرية ، حنـونا !

السخاء : كونى كريمة فى إضـفاء المنح الصـغيرة ، فليس بوسعك ان تستثيرى الرجل ما لم تقدمى له عينة أو مثـالا يشعره بما فى تقبيلك وعناقك من حـلاوة !.. وكيف يشـعر بما يفتقد ما لم يتذوق القليل منه ؟

التبرج : الحشـيات والزوائـد الهفهافة ، و « التـل » و « الدانتيل » ، والجواهر ، والأصباغ ، والزهور التى تزين الشعر .. كل هذه قد تبدو لك أشياء تتطلب نفقات وتسبب مضايقات ، لا داعى لها .. ولكنها حبيبة إلى قلوب الذكور .. فالجنس الإنسانى وحده هو الذى يحرم العرف عنده على الذكر أن يتبرج ، ومن ثم فهو يسعى إلى إشـباع حنينه للزينـة بالاستمتاع بمشاهدة زينة الإناث .. فاستخدمى أسباب الزينة بمهارة وبراعة ..

ويزعم الرجال أنهم يحبون النسـاء اللاتى يبدون بمظهـر طبيعى ، ولكنهم فى الواقع لا يحبون ذلك إلا فى زوجاتهم فقط ، حتى لا يسترعين انتباه غيرهم من الرجال !.. ومن السـهل اجتذاب نظر الرجل بالأشياء ذات البريق والوميض ..

الفتنة : عدلى شخصيتك بحيث تلائم الرجل ، والمناسبة ، والظروف .. كونى نزقة ، أو كثيرة الحركة ، أو مراوغة ، أو رشيقة .. أو صريحة .. أو أى شىء إلا نفسك على حقيقتها ! .. إذ أن شخصيتك الطبيعية — بلا « رتوش » — تكون باهتة — كملامحك بلا « تواليت » — ولكن ليكن الرتوش والتواليت فى الحالتين معتدلا .. خفيفا !

الغموض : لا تسمحى لرجل قط أن يعرف الكثير عنك .. فان حبه لشعرك يخبو إذا عرف أنك تصـبغينه .. وافتتانه بابتسامتك يزداد إذا جهل أن أسنانك مكسوة بكساء صناعى.. ومن ثم فاحتفظى لنفسك دائما بسنك ، ووزنك ، والخلافات العائلية .. واخدعيه ، وحيريه ، واتركى له ما يستثير خياله حولك .. وحذار أن يحس بمتاعبك الصـحية ، أو بحقيقة مشاعرك نحوه .. أو أن تفضى إليه بشىء عن ماضيك ، مهما كان فارغا !

الرقة : ان نفس الرجل — والعوامل التى تكون شخصيته — شىء رقيق ، فلا تخدشيه .. بل عامليه بالرقة والتفاهم الرقيق، وغذيه بالكلمات المعسولة والغزل ونفحات الإعجاب .. فاذا لم يكن له من الخلال والمواهب ما يستدعى الاعجاب ، فانسبى إليه ما ليس فيه ، وانت مطمئنة إلى انه لن ينكر قط ما تنسبينه إليه منها !

واذكرى أن اهم وظائف عينى المرأة هى ان تنقلا إلى الرجل تقديرها لتفوقه الذهنى أو البدنى ، أو لمواهبه وخصاله ..

استعدى للمقاومة قبل استثارة الهجوم !

على انك قبل أن تنمى فى نفسك الخصال التى أوردتها ، والتى تجعل الرجال يرغبون فيك ويشتهونك ، يجب أن تتأكدى من استعدادك ومقدرتك على التغلب على ما يثيره ذلك من متاعب .. فمما يؤسى له حقا أن القدرة على استثارة رغبة الرجال فى تملكك ، لا تكون عادة مصحوبة بالبراعة اللازمة فى كبح هذه الرغبة واستغلالها لصالحك .. والقلعة المكشوفة تكون دائما عرضة للهجمات المستمرة ، ولا مناص من أن ترضخ فى الغالب للغزاة .. ومن ثم فليس من الحكمة أن تستدرجى العدو على أن يصوب إليك من الطلقات أكثر مما تستطيعين أن تصمدى له وانت آمنة .. ولذلك يحسن بكل انثى أن تقرر أولا كيف تستغل ما أوتيت من مواهب فى استدراج القدر الذى يناسبها من الهجوم .. فإذا استدرجته وجب أن تعرف كيف تقاومه فى اعتداد وجلال ..

كيف تقاومين الرجل ؟

وليس بين كل الف امرأة سوى واحدة — فقط — يواتيها الحظ بتهافت عدد كبير من الرجال عليها ليطارحوها الغرام .. أما التسعمائة والتسع والتسعون الأخريات ، فانهن أقل حظا من تلك المحظوظة — وإن كن يتلقين ولا شك عددا من عروض الهوى ، مهما قل ، يتيح للواحدة منهن فرصة أن تلتقى برجل ترفض حبه .. وقاك الله شر أن تبلغى الحد الذى لا تجدين عنده حبا ترفضينه !

وخير أساليب المقاومة مفعـولا ، هى تلك التى تقتبس عن النشاط اليومى العادى مثل :

الأكل : فكلما هم بأن يقبلك، ادفعى إلى فمك بشىء .. قطعة من الحلوى مثلا .. وكلما كانت لزجة ، مدرة للعاب ، كانت اقوى تأثيرا ..

الشراب : احرصى على أن تكون فى يدك كوب من الشراب ، ترفعينها إلى شفتيك من آن إلى آخر .. وتدفعينها نحوه فى رشاقة ، فيضطره هذا إلى ان يمكث على مسافة منك .. حرصا على ثيابه !

التدخين : إن السيجارة إذا تعمدت أن تسيئى حملها ، سلاح رائع للدفاع .. فان أقل حرق أو لذعة من نارها تجعل الرجل اقل جراة فى الإقدام على احتضانك ..

العمل : من وسائل الدفاع التى يبدو مفعولها على أشده حين يكون اللقاء فى بيتك ، أن تتشاغلى بالأعمال .. فكلما أوشك الرجل أن يتغلب على مقاومتك ، انهضى وأدى عملا ما .. كونى حفية به ، رقيقة معه ، ولكن من المجاملة مثلا أن تنظفى منفضة السجاير — ولو لم يكن فيها سوى عقب سيجارة واحد — أو أن تجلبى له شرابا ، أو أن تمشطى شعرك ..

الكلام : والكلام مفيد ، على الا تثرثرى دون رابط أو معنى، فان هذا كفيل بأن يحرضه على الفرار منك .. إلى غير رجعة! .. وانما اختارى من الموضوعات ما يستثير اهتمامه أو يروق له .. واذكرى انه كلما انتهى الكلام إلى صمت ، انفسحت

الفرصة أمام الرجل كى يعاود الزحف والهجوم .. فامسكى بيديه فى رفق ، وتنهدى ، ثم سليه عن طفولته .. أو عن لقائكما الأول .. مثلا !

ولو كنت من البراعة بحيث تجيدين استخدام أسلحة المقاومة التى أوردتها معا، لكان دفاعك أمنع دفاع .. واحرصى على أن تكونى رقيقة ، لطيفة ، وأنت تمارسينها .. وعلى أن يبدو عليك أنك لا تفطنين قط إلى انك تقصينه بتصرفك عن غايته .. فإذ ذاك لن يفطن بدوره إلى ما تفعلين ، وإنما سيلقى تبعة إخفاقه على سوء خططه .. وهو فى هذا لم يجانب الحقيقة ، لأن الرجل القادر فعلا لن تصده قطعة الحلوى التى فى فمك ، ولن يحفل بالشراب الذى فى يدك ، بل إنه ينتزع السيجارة من فمك ، ولا يأبه لكلامك .. فى سبيل الفوز بقبلة !

٢ ـ المرأة عندما يهجرها الرجل !

لماذا تتردد فى قلب المرأة ، فى بعض مراحل حياتها ، صيحة الشكوى الملتاعة من فتور الرجل ، أو هجرانه ؟.. لقد لوحظ أن المرأة ـ حتى لو كانت أكثر النساء فتنة وإغراء ـ تمنى أحيانا باختفاء الرجل الذى كان يبدو لها مغرقا فى التدله بها ، فاذا هو قد هجرها إلى غير رجعة !

هناك نوعان من الرجل الذى يختفى من حياة المرأة : النوع الأول هو الذى يلتقط المرأة ، ثم يلقيها جانبا .. والنوع الثانى هو الذى يسجل عنده رقم تليفونها واعدا بأن يتصل

بها ، ثم لا يبر بوعده .. فما السبب ؟.. وماذا تستطيع المرأة أن تفعل لتحول دون خيبة الأمل التى من هذا النوع ؟

إذا أردت يا سيدتى البحث عن السبب ، سلى نفسك فى هذه الحالة عما إذا كنت ارتكبت أيا من هذه الاخطاء :

ـ هل أسرفت فى الكلام ؟

ـ هل تحدثت إلى الرجل عن .. الزواج ؟

ـ هل حملته على أن ينفق بتبذير أثناء مصاحبتك له ؟

ـ هل جعلته « يشعر بالنقص » فى ناحية من النواحى ؟

ـ هل استخفك الزهو والغرور فلمس فيك هذه النقيصة ؟

ـ هل كنت تقهقهين بصوت مرتفع ، أو تحدثين صوتا وأنت تمضغين اى شىء ؟

ـ هل تقبلت معرفته ومصاحبته فى لهفة و .. خفة ؟

ـ هل رفضت طلبا له فى مناسبة ما ، بلهجة حاسمة ، باترة ؟

على أن اخفاقك فى الاحتفاظ بالرجل أو اجتذابه قد لا يعود احيانا إلى ذنب من ناحيتك ، أو عيب فى مظهرك أو شخصيتك أو مسلكك .. أو إلى انك لم تنساقى لرغبات صاحبك .. وانما هو قد يترتب على ظروف خارجة عن ارادتك !.. وأهم حقيقة ينبغى أن تعرفيها وتتأكدى منها هى : إن الرجل لا يقفز إلى الوجود فى اللحظة التى يلتقى فيها بك .. بل أن له حياته التى عاشها قبل أن يراك ، وكلما كان الرجل مليحا أو جذابا ، كلما كانت حياته حافلة .. فهو لم يعش فى قمقم إلى أن أتيح

له أن يلقاك ، وإنما كانت له علاقاته ، والتزاماته ، وأهواؤه ، ومصالحه .. ومن المحتمل جدا أن يكون « غير خال ! » .. فربما كانت له حبيبة يهواها ، وأن اهتمامه بك انما قام على :

١ — أنها متغيبة لفترة من الزمن وانه أحس بحنين إلى صحبة ناعمة ..

٢ — أو أن بينهما شقاقا خفيفا .. مؤقتا !

٣ — أو أنه فى حاجة إلى شىء من « التغيير » !

٤ — أو أنه فى حاجة إلى رفيقة « احتياطية » .. للطوارىء !

وفى أى من هذه الحالات — اللهم إلا الحالة الرابعة أحيانا — لا يكون ثمة أمل فى أن تحتفظى بصاحبك هذا بصفة دائمة . ومن المحتمل أيضا أنه حين التقى بك إنما كان « يتفقد سوق النساء ! » كأن يكون قد نفض يديه ممن كان يعرف ، فأخذ يبحث عن بديلة .. على أنه ليس من المحتمل أن يبت فى اختيار تلك البديلة بمجرد أن رآك .. وانما هو يجب أن يستعرضك فى خياله ، ويفكر فيك ، ويتأمل ما كان من تصرفاتك ، وما علق بباله من أوصافك .. ويتفقد ما خلفته من آثار فى نفسه بعد أن فارقك .. الخ .

وفيما هو مستغرق فى هذا التفكير ، قد يلتقى بفتاة ذات صفة معينة تستهويه ، أو لشعرها أريج شعر أمه مثلا ، فاذا هو يقع صريع هواها .. ولا يعود إليك قط ! .. إن كل بائع يدرك أن مشقة إقناع العميل بالشراء تتضاعف إذا كان فى صحبة ذلك العميل صديق . كذلك حال الفتاة مع أصدقاء

الرجل ، فالعاقلة من تتجنب ملاقاة أصدقاء رجلها وأهله إلى أن تمسك بعنان عواطفه تماما .. فان فرص توطد العلاقات الجديدة تتلاشى إذا انتقد المعارف المقربون والحميمون الصديقة الجديدة !

التظاهر .. او الانتقام !

كذلك من المحتمل أن يكون المعجب الذى اختفى « محبا للتظاهر » ، ليست له حبيبة ، ولا هو يبحث عن واحدة ، لانه عاجز عن أن يسعد أية امرأة .. وإنما هو يبغى أن يظهر أنه رجل ككل الرجال ، فهو يقدم على سلسلة من العلاقات العابرة ، مستغلا الفرص مع أولئك اللائى قد يكون فتيانهن قد هجروهن ، ليبدو أمام الناس بمظهر الفتى الذى تتهافت على صحبته البنات !

.. أو قد يكون الرجل الذى هجرك من طراز « الدون جوان » الذى أساءت إليه امرأة — أو عدة نساء — فهو يسعى إلى الانتقام .. ويكون الدافع له فى هذه الحالة أمر أقوى من الميل الغريزى لدى الرجل .. وهذا « الدون جوان » عادة جذاب ، فاتن — لأن غير الجذاب يخفى خيبته بالانطواء عليها — ومن ثم فانك تجدين من سحره ، وإقباله وتقربه ، ما يعمى عينيك عن حقيقته ، فلا تفطنين إليه إلا بعد أن يكون قد أساء إليك !

أما وقد عرفت الأسباب التى وراء انسحاب الرجل فجأة ، فلا ينبغى لك أن تجزعى أو تفقدى ثقتك فى نفسك إذا

هجرك صديق .. بل تقبلى الهجران فى فلسفة .. ليكن رائدك أن تتوقعى الحادث غير السار قبل حدوثه ، فتعدى نفسك لعدم الاكتراث به إذا ما حدث ..

٣ ــ كيف تقبلين تقرب الرجال!

ومهما كانت الظروف التى تلتقين فيها برجل يبدى بك إعجابا ، فخليق بك أن تتبعى سياسة استعملتها أنا مرارا فأسفرت عن نجاح :

إذا سألك عن رقم تليفونك ، فلا تمليه عليه .. وإنما حسبك أن تجيبيه قائلة : « بل اعطنى أنت رقم تليفونك ، وسأتصل بك بمجرد أن أفرغ من شواغلى » .. أو « من الأفضل أن أتصل أنا بك » .. ولسوف يؤخذ بهذا الانقلاب فى الوضع ، بل إنه قد يرتبك .. فلا يلبث أن يعطيك رقمه .

وهنا تكونين قد غدوت فى أمان .. فهو لا يعرف رقم تليفونك إن كان يبغى أن يسىء إليك .. وهو لا يستطيع أن ينساك لو شاء ، لأن لديك رقم تليفونه الذى تستطيعين به أن تذكريه بنفسك ــ فكثيرا ما يحتاج الرجل إلى بعض العون لكى يستقر على قرار ، ومن ثم فان صوتك قد يحفزه على البت ــ وهناك ألف حجة للاتصال ، وألف موضوع للحديث ..

وقد لا يذكرك إذا اتصلت به .. وفى هذه الحالة ، بادرى إلى قطع الاتصال ، وتناسيه .. لأن عدم تذكره إياك ، دليل على أنك لم تتركى فى نفسه أثرا ..



التظاهر .. أو الانتقام !

كذلك إذا تذكرك ولم يدعك إلى لقاء ، فألقى رقم تليفونه فى سلة المهملات .. لأن أى رجل لا يعدم أن يجد بين مشاغله فرصة للقاء امرأة ، إذا كان تواقا لرؤيتها ..

على أن نجاح اتصالاتك التليفونية أو اخفاقها لا ينطوى إلا على أهمية نسبية ، وإنما أعظم فائدة تجنينها من عدم الأدلاء برقم تليفونك هى أنك تريحين نفسك من وطأة قضاء وقتك تتطلعين إلى التليفون فى قلق وارتقاب ، وتحاولين أن تجدى ألف عذر أو احتمال يبرر عدم اتصال فتاك بك .. بل إن جهله برقم تليفونك ، ومعرفتك برقم تليفونه ، يبعث فى نفسك الشعور بالتفوق والامتياز ، لأن فى يدك وحدك أن تقررى اتصال المعرفة أو اهمالها !

كيف تتخلصين من رجل دون ان تؤذى شعوره

ما أجمل أن تتبينى انك الأسبق إلى أن تضعى نهاية للعلاقة .. وأنك الراغبة فى التخلص من الرجل !.. إذا كان قد أساء إليك أو استثار رغبتك فى الخلاص منه ، فاقدمى على وضع حد لعلاقتكما بطريقة تحرمه لذة البدء بقطعها .. أما إذا كنت راغبة فى الخلاص لمجرد انك بدأت تسأمينه أو لأنك وجدت سواه ، أو تبينت انه لن يفاتحك فى الخطوبة ، فترفقى به ، لأنه — على كل حال — بشر .. ولأنه قد أتاح لك السرور زمنا .. ولأنك قد ترغبين فى العودة إليه يوما !

واحرصى على أن تظهرى فى أبدع مظهر كان يعجبه ، عندما تعتزمين الإقدام على الخطوة الحاسمة ، حتى تضمنى

انه سيذكرك فى المستقبل فى حسرة وندم كلما رأى ما يذكره بك ، أو شم عطرا له أريج عطرك !

كذلك يحسن أن تحرصى على اختيار المكان المناسب لإعلانه بالقطيعة ، سواء فى مرقص ، أو مطعم ، أو حفلة ما .. وليكن مكانا حافلا بالناس ، ليتعذر عليه أن يثير ضجة أو ثورة ، أو أن يحاول تبديد عزمك بحرارة قبلاته .. ثم ، لتستمتعى بتنفيذ عزمك على مرأى من الملأ !

وخليق بك أن تكونى بالغة اللطف فى مسلكك ، حتى يشعر بانه فقد فتاة رائعة ، مشتهاة .. لا جاحدة ، متقلبة !.. لا تستغلى الماضى لتأنيبه ، بل قولى له إنك ستذكرينه بالخير كشاب من الطف من عرفت من الناس .. وشيعيه بابتسامة ووداع رفيق ..

أما الحجة التى تتكئين عليها فى انهاء علاقتك بصاحبك ، فجدير بك ان تتلطفى فى اختيارها .. أخفى عنه أنك بدأت تضيقين به مثلا ، فليس أدعى لجرح كرامة الرجل من ذلك .. وقولى له إن أمك — مثلا — بدأت تنتقد كثرة لقائكما .. ومثل هذه الحجة تنقلب أحيانا إلى حافز يدفعه إلى التعجيل بالتقدم إليك للزواج .. وهنا يحسن بك أن تفكرى فى الأمر .. فالصديق الذى يبدو مملا ، قد ينقلب إلى « عريس » مقبول ، لطيف المعشر ، انيس .. اما إذا شعرت أنك غير راغبة فيه إطلاقا ، فارفضى طلبه بين فيض من الدموع .. وهذه هى الحالة الوحيدة التى انصح فيها باللجوء إلى الدموع .. ومن السهل استدرارها !!

أما إذا لم تستحسنى استغلال نفوذ « الأم » كحجة للخلاص من صاحبك ، فقولى له إنك قد وقعت فى الحب .. وإذا كنت قد عثرت فعلا على صاحب جديد ، فلا تسرفى فى الحديث عن مزاياه وخلاله ، بل اقتصرى على أن السبب الأوحد للتفضيل هو .. أن الجديد طلب يدك !.. واحرصى دائما على القول بأنك ستتزوجين من الجديد ، فان هذا يجعل الصديق القديم يشعر بغبطة لأنه لم يعد متورطا بل أنه نجا من الحرج فيما يتعلق بالزواج !

أما إذا لم تجدى حجة ترضى نفسك ، فلا بأس من ان تذكرى لصاحبك بصراحة أنك إنما تنشدين زوجا ، وتسعين إلى الرجل الذى يتيح لك بيتا خاصا تكونين ربته ، ومن ثم فليس بوسعك ان تدعيه يحتكر أوقاتك لنفسه .. وهذه الوسيلة أيضا قد تحفزه إلى أن يبادر بعرض خطوبته .. على اننى انصحك بألا تعمدى إلى هذه الطريقة إلا إذا كنت قد عزمت عزما جديا على الخلاص من صاحبك مهما كان الأمر ..

وعلى كل حال ، فاهم الأمور هو الا تدعى نفسك تشقين بصاحبك إذا كنت قد عزمت على هجره .. فليس من مجال يبرر أن تألمى لرجل ، إذ أن مجرد انتمائه للجنس الخشن دليل إيجابى على انه إذا لم يكن قد أساء من قبل إلى اكثر من امرأة ، فلا بد انه سيسىء فى المستقبل .. ومن ثم فهو يستحق الالم الذى يصيبه من هجرانك .. واذكرى ان أى غرام لا ينتهى إلى زواج ، لابد ان يؤدى إلى ان يسعى احد الطرفين إلى التخلص من الطرف الآخر ..

كيف تخلقين الشقاء والنكد للرجل !

ناديه بأسماء التدليل : ففى نشوة العناق مثلا ، اهمسى فى أذنه : « آه يا حبيبى تومى » أو « أواه يا ديكى » .. فسرعان ما يشعر بدمه يقف فى عروقه ، إذا كان اسمه بعيدا عن القاب التدليل هذه !

قدمى إليه هدايا : قدمى له زوجا من الجوارب أكبر من الحجم المناسب له ، حتى إذا جربهما ، أغرقى فى الضحك ، وكررى أنك لم تكونى تحسبينه صغيرا إلى هذا الحد .. وتستطيعين المضى فى هذه الطريقة بقدر ما تسمح لك مواردك المالية ، فتبتاعين له مرة قميصا أكبر من حجمه ، ومرة اخرى « بيجاما » مفرطة الاتساع .. فان ظهوره بمظهر الضآلة وصغر الحجم يمس شعوره .. وإذا كان صاحبك ضخما ، فاعمدى إلى العكس .. ابتاعى له أشياء أصغر من مقاسه !

اظهرى اهتماما وشغفا : ولكن .. بالأشياء التى لا تلذ له أو تثير اهتمامه !.. وفرى له جوا عاطفيا شاعريا يستحثه إلى تقبيلك .. ثم فاجئيه بالحديث عن طرق إزالة بقع الحبر ، او ما إليها .. وادیرى الراديو واقبلى على الثرثرة طالما كانت انغام الموسيقى منسابة .. فاذا توقفت إذاعة الموسيقى فكفى من الكلام .. وإذا اذيعت نشرة البورصة والاخبار التجارية — مثلا — فاحرصى على الصمت والإنصات إليها .. واختارى لحديثك معه فى العادة موضوعا يشجعه على الكلام عن نفسه ، فاذا استغرق فى ذلك ، تظاهرى بالنعاس !

كونى خيالية ، شاعرية : أنصتى إلى الموسيقى بهيئة حالمة ، واذكرى أنها تذكرك بشيء .. ثم احرصى على أن لا تشرحى له هذا الشيء !.. أو حدثيه فى إعجاب عن رجل تعرفينه — أو لا تعرفينه ، كممثلى السينما — وأسهبى فى امتداح شكله ، وخلقه .. أو اتفقى مع إحدى صديقاتك على أن تتصل بك تليفونيا أثناء وجوده ، ثم تعمدى أن تتحدثى معها كما لو كانت رجلا ، وامزحى ، واضحكى بطلاقة .. أو أرسلى لنفسك طاقة ورد ودبرى الأمر بحيث تصلك فى وجوده ، كأنها من صديق آخر !.. أو قولى له إنه يذكرك بشخص كنت تعرفينه ، وأنه يرقص بمهارة كذلك الشخص ، فان المقارنات دائما تغيظ الرجل وتعكر عليه هناءه !

سياسة الفتور والجمود : تقبلى عناقه وقبلاته فى فتور أو برود أو جمود .. وكأنك جثة هامدة .. وإذا أوغل فى محاولة إيقاظ شعورك ، فتظاهرى بأنك تشعرين ببرودة تشيع فى جو الغرفة ، وأسرعى بارتداء « سويتر » أو « جاكيت »

المبالغة فى الحرص على الأناقة : تفادى قبلاته وقدمى له « شرابا » أو أقراص « النعناع » .. أو اكوى شعرك بشكل معقول واحرصى طيلة اللقاء على تجنب العناق لتصونى « تسريحة » شعرك ، وكلما ازداد التصاقا بك تباعدى ، حرصا على شعرك .. فان هذا يشعره بأن « التسريحة » إنما أعدت للقاء آخر بعد انصرافه ..

الاسراف فى الملاحظات : أبدى ملاحظات خاصة به : كتساقط شعره ، أو ازدياد نعومة بشرته ، أو أن « كرشه » بدأ يتضخم

أو أن الشيب بدأ يدب فى شعره .. فان الرجال لا يقلون عن النساء حساسية أزاء كل ما يبدى تقدمهم فى السن .. ولكن احرصى فى ذلك على عدم الانتقاد ، وترفقى فى ابداء الملاحظات .. كان تقولى له إن المظهر لا يهم ، ما دام صاحبه أبعد من أن يبعث الملل إلى النفس .. ثم ابدئى فى التثاؤب تباعا !!

٤ — كيف ينبغى أن يحب الرجال ؟

هذه الدراسات تتناول الفترة التى يكون فيها نفوذ الرجل قويا على المرأة .. تلك الفترة من حياتها التى تقع بين المراهقة والزواج .. ولكن لا ينبغى أن ننسى أن هذه الفترة لا تدوم ، وأن النصر فى النهاية لنا معشر الجنس اللطيف .. إذ لا يكاد الرجل يتردى فى شباك الزواج ، حتى تنقلب الاوضاع ، فيقوى نفوذ المرأة عليه !

وعلم الرجل بهذا المصير هو الذى يحفزه فى صدر شبابه على العبث بالنساء وخداعهن وتحديهن .. فهذه هى الفترة الوحيدة فى حياة المرأة التى تكون فيها عزلاء ، لا تستطيع أن تلجأ إلى القوة للاستيلاء على عنانه ، ولا تستطيع أن توليه ظهرها وتنصرف عنه ، لان كل رجل يمثل إذ ذاك فرصة للزواج قد لا تتكرر .. كل ما تملكه المرأة فى هذه الفترة هو أن تعامل الرجل فى رفق وفلسفة ، وأن ترتقب المستقبل وهى موقنة من أن بقية العمر ستنفسح أمامها لتنتقم .. بمجرد الزواج !



ذلك لأن الزواج هو أعظم لحظات المجد فى حياة المرأة .. انها لحظة انتصار نبوغها وقوة إرادتها .. لحظة السيطرة على زمام الرجل .. ذلك الوحش الذى يفوقها قوة وضخامة وعتوا .. ولكن لنذكر فى فترات الضعف وفى لحظات النصر ، أن الرجال لا يستطيعون أن يعيشوا بدوننا !.. فان حاجتهم إلينا لا تنكر ، ولا يمكن لهم أن يقاوموها أو يتجاهلوها ... وهذه الحاجة هى التى تكفل لنا سلاحا لا نهاية لقوته ، فلنتعلم كيف نمزج هذه القوة بجلال الأنوثة وفضلها ولباقتها .. ذلك لأن الرجل برغم وحشية طباعه ، والقسوة التى ورثها عن عهد الصبى ، وتقلب عواطفه ، وبرغم نفاقه وغدره .. برغم كل ذلك إلا انه افضل من اى شىء آخر خلق لتسلية المرأة وامتاعها !

لذلك ينبغى أن نتجاوز عن مساوئه ، فليس من شىء فى الوجود كامل .. السنا نتقبل الحياة بما فيها من شرور ومساوىء ومكاره ومنغصات ؟.. ومع ذلك فاننا نراها جديرة بأن نحياها ؟.. وكذلك الرجال ، جديرون بأن نحبهم !

الكشف الذى اثار معركة بين العلماء

الرجولة .. مسألة معقدة ، عرف الإنسان موطنها منذ بدء الخليقة ، وتجلت معرفتـه هذه حين أزال خصى الطيور والحيوان ليكثر لحمها ويزداد جودة ، ولتكتسب وداعة وسلاسة .. كما تجلت حين كان السلاطين يخصون « الأغوات » ليحولوهم إلى مخلوقات يطمئنون إلى وجودها فى « الحريم » .. ولكن ما عجز الإنسان عن معرفته ، هو كنه ذلك السحر الكامن فى موطن الرجولة .. حتى قدر للعلم اخيرا ان يتوصل إليه ، فاسماه « هرمون الرجولة » .. واستخلصه فى مادة أطلق عليها علميا « تستوستيرون » ، واشتهرت بين الناس باسم « البيراندرين » .

ولقد كان مولد هذا الكشف معركة علمية ، إذ انقسم العلماء إلى فريقين : راى احدهم ان هذا « الهرمون » نقمة يسلح بها الرجال على حساب الأعراض والفضيلة .. وراى الفريق الآخر انه نعمة ترد الشباب والفتوة إلى الذين لحقتهم الشيخوخة .. ولا يزال على الأيام ان تثبت اى الفريقين على صواب . إنما الذى يعنينا هنا ، هو ان نقدم لك قصة « الهرمون » مبسطة تبسيطا لا يذهب بقيمتها العلمية ..

مادة سحرية اسمها .. « الهرمونات » !

اهتدى الأقدمون إلى أن فى « الخصية » شيئا يكسب الجسد صلابة ، ويبعث فى الأعضاء حمية وشبابا ، ويثير فى النفس الطموح ، والفتوة ، وحب المغامرة ، وما إلى ذلك من صفات اتسم بها الذكور دون الإناث .. ولكن اللغز الذى ظل مستعصيا على الأجيال ــ إلى عهد قريب ــ هو : كيف يتسنى للإنسان أن يستخلص تلك القوة ــ التى تكسب الذكور صلابة وخشونة ، ونشاطا ــ ليستغلها فى تجديد شباب الجسم الإنسانى إذا ما طغت عليه الشيخوخة !

ولقد عنى « سوسروتا » ــ الحكيم الهندى الذى عاش فى القرن الرابع عشر قبل الميلاد ــ بأن يوصى قومه بالإكثار من أكل خصى الحيوان كعلاج للضعف الجنسى ، ولفتور حمية الشباب . ولكن هذا العلاج لم يكن مثمرا ، لأنه لم يمكن بنى جنسه من أن يستخلصوا المادة السحرية التى تتوقف عليها حيوية الذكور .. المادة التى لم يهتد الإنسان إلى بعض أسرارها ــ وليس كلها ــ إلا فى أواخر النصف الأول من القرن العشرين ، والتى أطلق عليها العلماء اسم « هرمونات » !

تجارب للوصول إلى .. سر الحياة !

وإلى ما قبل هذا ، كان الإنسان يعرف ــ خلال تاريخه الطويل ــ الكنز الذى تحتويه « الخصية » ولكنه كان عاجزا عن استخلاصه ، مما أطلق خيال العلماء فى كل اتجاه ، بحثا عن « أكسير » أو « معجزة » لتجديد الشباب ، وإطالة مدى

الحياة الفتية المنتجة لدى الإنسان .. وفى سبيل ذلك بذلت محاولات كثيرة ، لعل أشهرها — وأقربها للصواب — هى تجارب العالم الروسى « فورنوف » لتلقيح الشيوخ بخصى القردة . بيد أن هذه التجارب لم تؤد إلى أكثر من ايقاظ الشهوة الجنسية ، بينما بقى القلب والكلى والكبد والرئة والعضلات — وغيرها من الأعضاء والأنسجة — فى مرحلة الشيخوخة والضعف ، فلم تحتمل لهب الشباب وقوة الشهوة ، وسرعان ما انهارت فتوق أصحابها فجأة .. ذلك لأن شبابهم تجدد فى ناحية واحدة ، مما أفقد أعضاء الجسم توازنها ، فأصيبت بإرهاق عطلها !

ولقد استطاع فضول الإنسان أن ينتهى به إلى أن الحياة مجموعة من التفاعلات الكيمياوية . ومن أبرع التجارب فى هذا السبيل تجربة العالم « جاك ليوب » على بويضة غير ملقحة لأحد الأحياء البحرية .. فقد كان الاعتقاد السائد هو أن من المستحيل أن تنتج البويضة جنينا ما لم تلقح بالحيوانات الذكرية ، فيحدث ما يسمى بالاخصاب ، ويعقبه انقسام الخلية، ثم ظهور الجنين .. ولكن تجربة « جاك ليوب » أثبتت أن المستحيل جائز الحدوث ، فبتليل من الملح والسكر ومواد كيمياوية معينة ، بدأت البويضة غير الملقحة فى الانقسام ، ثم انتجت مخلوقا يسبح فى الماء كأخواته ، فكان أول حى ظهر فى الوجود بغير أب !

وهكذا أثبتت المواد الكيمياوية أنها قادرة على بعث الحياة، وقال « ليوب » إن الحياة تبدأ بزيادة التفاعل الكيمياوى فى

البويضة ، وأن الموت ينشأ من توقف هذا التفاعل فى الجسم الحى .

المعمرون يرثون عوامل طول الحياة

و بالمواد الكيمياوية أيضا ، عولجت بعض الأنسجة الحية، فظلت محتفظة بحياتها ، كما أمكن تغيير بعض صفاتها .. وكل ما احتاجت إليه هو تغيير الوسط الغذائى الوقائى الذى تعيش فيه . وكانت نتيجة هذه التجارب ادراكنا ان الموت ليس عنصرا كامنا فى الحى ، وإنما هو طارىء عليه .. فلو اننا عرفنا المواد الكيمياوية الملائمة لجعلنا الحى يعيش إلى الابد ، وفقا لمنطق العلم .. ويبدو أن بعض خلايا الجسم تفرز موادا ضارة بالخلايا المجاورة لها ، مما يؤدى إلى انحلالها .. فيؤثر الانحلال — بدوره — على الخلايا صاحبة الافراز الضار ، ويؤذيها ، إذ أن الخلايا تعتمد بعضها على بعض ، فاذا اعتل فريق منها ، تداعى له سواه !

وفى ضوء هذا التعليل ، فسر العلماء سر المعمرين .. فهم يرثون من آبائهم تفاعلا كيمياويا يعمل فى انسجام كبير لوقاية شتى الأنسجة والخلايا فى داخل أجسامهم ، فيمنع بعضها من إفراز المواد الضارة بغيرها ، أو يخلص الجسم من مضار هذا الافراز .. وبالتالى تظل الخلايا فى نشاطها وحيويتها ، ويظل الحى محتفظا بشبابه أطول فترة ممكنة .

الأسرار الأولى للخصية

ولقد عرف الإنسان أن « الخصى » معامل لإنتاج مواد كيمياوية ساحرة . ففى عام ١٧٧٦ قال العالم الفرنسى

« تيوفيل دى بوردو » إن الخصى تؤدى مهمة تتجاوز إنتاج الحيوانات المنوية .. فهى غدد ذات إفراز داخلى هام للغاية، إذ أنه من عوامل الموت والحياة !

ومضت ٧٣ سنة قبل أن يحقق العالم الألمانى « ارنولد أدولف برتولد » نبوءة « دى بوردو » . ففى عام ١٨٤٩ ، حول برتولد » الديكة المخصية الوديعة ، التى كانت تستسلم او تفر فى ضعف أمام هجمات الدجاج ، إلى ديكة محاربة !.. فقد أزال خصى أربعة من الديكة ، وراح يراقبها وهى تفقد كل صفاتها الخاصة بالذكور . ثم عاد إليها ، وانتقى منها ديكين ، ففتح بطنيهما ، واستنبت فى كل منهما خصية .. وكان هذا الموضع شاذا للخصية ، ولكن « برتولد » كان يرمى إلى تحقيق قول « دى بوردو » من أن الخصى اكثر من مصنع للحيوانات المنوية ، وانها تفرز أيضا مادة فى الدم هى المسئولة عن مظاهر الذكور . ومضت أيام ، كان خلالها الديكان ــ اللذان ظلا مخصيين ــ يواصلان حياتهما الهادئة الوديعة ويقتنيان اللحم الطرى . أما الديكان المخصيان الملقحان فاستعادا صفات الديكة ونما عرف كل منهما وازدهر ، وراحا يطاردان ما حولهما من دجاج فى نشاط ، ويتحفزان لخوض المعركة ضد كل دخيل!

مولد علم الهرمونات

وقد سجل « برتولد » تجربته هذه ، واعد عنها رسالة ، قال فى نهايتها إن الخصى تنتج مادة تسرى فى الدم وتتفاعل معه ، وهذا بدوره يؤثر على شتى أعضاء الجسم . وكانت هذه التجربة الفذة هى أساس علم « الهرمونات » .. فما هى المادة

الذكرية التى تفرزها الخصى ، فتؤدى إلى كل هذا التحول فى الأحياء ؟ وأى أمل يجده الكهول فيها للظفر بالشباب وطموحه ؟

ومن حسن حظ البشرية ، أن علم الكيمياء العضوية كان قد تقدم ، وأصبح بوسعه أن ينتج من المواد الميتة ، مواد لا توجد إلا فى الأجسام الحية ، مثل « البولينا » .

ولم يكن البحث عن المادة المجهولة ــ التى تطوى سر الرجولة ــ بالأمر الهين ، فان علم الكيمياء العضوية من العلوم الصعبة . وبرغم تلهف الناس على المادة الساحرة ، فان اول قبس عنها لم يظهر إلا فى عام ١٩٢٦ ، وبعد ان كانت قد تسببت فى كارثة علمية جعلت الخبراء يخشون مجرد التحدث عنها ، خشية ان يحل بهم ما أصاب العالم الفرنسى « شارل ادوار برون سيكار » !

الإيحاء هو الذى جدد شبابه !

ذلك ان هذا العالم كان من أول الخبراء الذين كشفوا عمليا عن سر بعض الغدد الصماء فى البنكرياس ، وآثارها ، فكان من نتائج هذا الاكتشاف ، أن ظفر « برون سيكار » بشهرة واسعة ، وبمجد علمى حسده عليه الكثيرون . فدفعه هذا النجاح إلى بحث مسألة الخصية، ومادة الرجولة السحرية فيها . إذ حصل على عدد من خصى الكلاب ، استخلص منها محلولا حقن به نفسه فى عام ١٨٨٩ ــ وكان قد بلغ الثانية والسبعين من عمره ــ ثم أعلن على الملأ انه ظفر بتجديد الشباب لنفسه !.. وكان إعلانه قنبلة دوت فى المجامع

العلمية ، لا سيما حين شوهد « برون سيكار » يتحرك فى نشاط دافق ، ويتحدث فى حمية وحرارة !

ولكن خبراء الكيمياء العضوية ارتابوا فى صحة بحثه ، لأن الطريقة التى اتبعها فى استخراج المحلول لم تكن كفيلة باستخلاص مادة الرجولة . بيد أنهم آثروا الصمت ليروا ما قد يحل بهذا العالم بعد فترة .. ولم يطل انتظارهم ، إذ لم يلبث « برون سيكار » أن شعر بعد أيام بعبء الجهد الذى بذله .. ثم دب التعب والإعياء والضعف فى بدنه .. وانتهى به الأمر إلى الوفاة ، بعد شهر واحد من إعلانه تجربته .. وبعد أن اعترف صراحة بأن كل ما اعتراه لم يكن سوى مجرد وهم ، نشأ عن إيحاء ذاتى بأن شبابه تجدد .

ولسوء حظ العلم والبحث ، كان لهذا الحادث دوى جبار . خلق رد فعل فى المجامع العلمية ، فأصبح أى إنسان يجرؤ على الحديث عن مادة الرجولة معرضا للتهكم والسخرية ، واصبح مجرد ذكر اسم « برون سيكار » تحذيرا رهيبا ، ونذيرا بانهيار السمعة العلمية . وفى ظل هذه الرهبة تجنب الباحثون أية دراسة للخصى . ولكنهم اتجهوا إلى دراسة الغدد الأخرى كالدرقية والادرينالية والنخامية والبنكرياس .

وبانصراف الباحثين إلى الأجزاء المحترمة من الجسم ، اكتشفوا عشرات الهرمونات ، وبهرتهم الغدة النخامية — فى قاع الرأس — إذ وجدوا أنها تفرز أكثر من ١٢ هرمونا ، لكل منها أثره الحيوى . فبدت لهم هذه الغدة سيدة الغدد ، حتى لقد اعتقدوا أن سر الحياة والرجولة يكمن فيها لا فى الخصى .

إذ أن نمو الحيوانات يتوقف إذا لم توجد الغدة النخامية ، كما يتعطل عمل الغدد الأخرى ، ومنها المبايض والخصى .

.. وبدات المنة تنقشع !

وظلت الرهبة تبعد الباحثين عن دراسة الخصى نحو خمس وثلاثين سنة . إلى ان أقدم العالم الأمريكى « فريد كوش » ومساعده « ليميويل كليدماكجى » ، على خرق هذه الرهبة فى سنة ١٩٢٦ .. وكانت مهمتهما عسيرة ، إذ بدآ بتجارب « برتولد » عن الديوك المخصية ، ثم تحولا إلى تحليل اطنان من خصى الثيران ، وكل هدفهما ان يعثرا على المادة التى يستطيعان بها ان يكسبا الديوك المخصية صفات الديوك المقاتلة . فقضيا نحو سنة دون أن يظفرا باية نتيجة برغم الجهود الجبارة التى بذلاها فى التحليل والاستعانة بشتى المواد الكيميائية ، وبالحيوانات من الطيور إلى الأرانب والخنازير !

استولى اليأس على « ماكجى » مرات . وهم بأن يهجر البحث ، ولكن « كوش » لم يكن من النوع الذى يستسلم ، بل كان عنيدا لا يتقهقر ، وكان مؤمنا — إلى حد التعصب — بأن النصر حليفه فى النهاية .. وكان على « ماكجى » أن يجرب كل حيلة ، وكل مادة ، وكل حيوان . وأخيرا ظفرا بمادة لا يزيد حجمها على سن الدبوس ، وحقنا بها ديكا مخصيا خامل الحركة ، فاذا بعرفه ينمو ويزدهر ، وإذا هو يعود إلى طبيعته فى مطاردة الدجاج ، والتحفز للقتال !

وكررا التجربة مرات ، فكانت النتيجة واحدة . ولكن كل

تجربة كانت باهظة النفقات ، فان هذه الكمية التافهة — التى كان يتعذر رؤيتها بالعين المجردة — كانت تستخرج من أربعين رطلا من الخصى !.. على أن النفقات كانت تهون فى سبيل إثبات دور الخصى . وإفرازها للمادة المسببة للرجولة !

•• ورأى العلم أول الأضواء

وفى تواضع علمى غريب ، أعلن « كوش » نتائج البحث ، وأسند فضله إلى مساعده « ماكجى » .. فرفع من شأنه ، وخلد اسمه فى تاريخ البحوث الطبية . كما فتح الباب لمواصلة البحث لتحضير المادة الساحرة نقية . وكانت نفقات البحث فادحة . ولا تبشر بنتائج عملية عاجلة ، مما أدى إلى توقف المعامل — التى كانت تساند « كوش » — على الانفاق على التجارب .

ولم يهدأ « فريد كوش » ، فقد كانت أعز أمانيه الظفر بالهرمون الساحر نقيا على هيئة بلورات واضحة التركيب الكيميائى .. كان يسعى إلى معرفة كم يحوى الهرمون من ذرات الكربون والايدروجين والاكسوجين ، وكيف انتظمت هذه الذرات ، لعل المعرفة تتيح التوصل إلى صنع هذه المادة السحرية فى المعامل بكميات كبيرة .. ومن ثم يتيسر إجراء مزيد من التجارب التى تكشف عن أهمية هذا « الهرمون » وتأثيراته على الأجسام السليمة والمعتلة .. ولم يكن الهدف جنسيا أو تجديدا للشباب . وإنما كان سعيا لمعرفة التفاعل الكيميائى فى أجسام الذكور والاناث وصلته بالصحة والمرض .

وكانت الظروف فى عون « كوش » ، إذ ظهرت فى جامعة (كاليفورنيا) مشكلة خاصة بالثروة الحيوانية .. فقد كان بين الأبقار ما يولد وهو مصاب بالعقم أصلا . وكان البحث التشريحى يؤكد أنها لا يمكن أن تنعم بالأمومة . ودرس العالم « فرانك ليلى » تاريخ بعض هذه الأبقار وأعراض علتها . فوجد أنها من التوائم التى تولد مع عجول ، من الذكور . واستنتج أن الهرمونات الذكرية فى الأم ، تختلط — فى فترة الحمل — وتغزو الجنين الانثى ، فتقضى على انوثته . وكانت نظريته مقبولة كفرض علمى ، ولكنها تحتاج إلى دليل يثبتها .. والسبيل الوحيد إلى ذلك ، لا يتأتى إلا عن طريق الهرمونات الذكرية ، وهرمونات الخصى بوجه خاص !

وعلى هذا الأساس ، قبلت الجامعة أن تقدم مبلغا من المال للعالم « كوش » ، كى يواصل تجاربه ، فعاد إلى المعمل والخصى ليجرى مئات التجارب ، بعشرات المواد الكيميائية .. وكان يجرب — كل كمية من الخلاصة يوفق إلى تنقيتها — على الحيوانات المخصية — من ديكة وفيران وأرانب — ويسجل مدى تقدمه أو تأخره ، ويحسب قوة مفعول كل مادة يستخلصها ، وفقا لدرجة نقائها .

وكان الباحثون يقصدونه من كل صوب ، للظفر بهذه الخلاصة واستخدامها فى التجارب المختلفة التى كانت تؤيد وجهة نظره فى أن هرمون الخصى أكثر من مادة رجولة . ومن النتائج الهامة فى هذا السبيل ، ما أثبته الدكتور « كارل مور » من العلاقة الوثيقة بين إفرازات الغدة النخامية فى قاع

المخ ، وافرازات الخصى ، فيؤثر نشاط احداهما على نشاط الأخرى .

ودفعت المعلومات المتزايدة عالما آخر إلى تجربة هذا « الهرمون » على الرجال الذين ولدوا بخصى معتلة جردتهم من رجولتهم . وكان أول موضوع لتجاربه إنسانا فى السادسة والعشرين من عمره ، ولكنه كان فى مظهر غلام فى الرابعة عشرة .. فلا لحية له ، كما أن صوته كان رفيعا كصوت طفل ، ولم تداخله الدوافع الجنسية طيلة حياته !.. ودل فحصه باشعة « أكس » على توقف نمو بعض عظامه ، وعلى أن خصيتيه كانتا صغيرتين . وعندما درس الاحتراق الغذائى فى جسمه ، ظهر أنه منخفض عن المستوى العادى للرجال !

فى هذا « الرجل الناقص » ، جرب الدكتور « كنيون » حقن الهرمون الذكرى لمدة ٥٣ يوما ، فاذا بكل مظاهر الرجولة — من صوت خشن ، وشعور ملح بالحاجة إلى المراة — تتجلى عليه .. واستطاع أن يمارس العملية الجنسية لأول مرة فى حياته ، وأن يكررها عدة مرات حتى ظن أنه استعاد رجولته .

ولكن خلاصة الهرمون فرغت ، إذ استنفدت التجربة من خلاصة الخصى ما بلغ وزنه نصف طن . وهو مقدار ضخم ، غالى الثمن لا يقوى على احتمال نفقاته أغنى أصحاب الملايين. واضطر العالم إلى أن يوقف حقنه بالهرمون الساحر بعد أن نفدت آخر قطراته ، فعاد الشاب إلى حالته الأولى .. طفلا ضخم الجسم !.. وأدرك الباحثون أن مفعول « الهرمون »

مؤقت : وانه يكسب الجسم سمات الرجولة طالما كان يسرى فيه ، فاذا ما توقف سريانه عاد الحى يعانى آلام النقص !

هرمونات من البول .. وهرمونات صناعية

وقضى «فريد كوش » ومساعدوه سبع سنوات طوال وهم يتحايلون على خلاصة الخصية ، بغية الظفر بالهرمون نقيا متبلورا .. وأقبل خبراء الكيمياء العضوية على تذليل العقبات التى اعترضتهم ، حتى وفق الكيماوى الألمانى « أدولف بوتناندت » ، إلى أن يستخلص — من ٢٥ ألف لتر من البول البشرى — عددا قليلا من البلورات التى تحول الديكة المخصية إلى ديوك مقاتلة !.. ثم وفق مواطن له هو « ارنست لاكور » إلى تحضير الهرمون النقى من خصى الثيران ، فاستهلك طنا كاملا ليظفر بما زنته واحد إلى ١٥٠ من الأوقية . وكان مفعول هذا الهرمون النقى تام الشبه بهرمون « كوش » ، وإن اختلف قليلا عن هرمون « بوتناندت » من الناحية الكيماوية .. وأطلق ! لاكور » على هرمونه اسم « تستوستيرون » !

وكان من المستحيل عمليا ، إجراء التجارب بهذا الهرمون الباهظ النفقات ، ولكن مثل هذه العقبة لم تكن لتعترض خبراء الكيمياء العضوية ، بعد أن سجلوا براعتهم فى اصطناع كثير من المواد العضوية .. فان هى إلا أسابيع حتى تمكن الكيمياوى اليوجوسلاف « ليوبولد روجيكا » من الاستعانة بمادة « الكولستيرول » — التى توجد فى كل الخلايا الحية للنبات

والحيوان ــ ومنها اصطنع فى المعمل هرمون «التستوستيرون» الصناعى .. وبهذا تيسر تحضير الهرمون النقى بالأطنان !

ومع ذلك ، فقد بقيت العقليات الجامدة ــ فى الأوساط العلمية ــ تنظر إلى « التستوستيرون » على أنه مادة جنسية ، بل على أنه ديناميت ناسف للاخلاق البشرية !

عمر الإنسان مختلف لسنن الطبيعة

على أن كثيرين من علماء الكيمياء لم يكونوا من انصار هذا الرأى ، إذ كانوا يرون أن شيخوخة الإنسان وعجزه مخالفان لسنن الطبيعة ، فان المعدل الحقيقى لعمر الإنسان ــ حسب الظواهر الطبيعية ــ هو ١٢٠ سنة على الأقل .. ومن ثم فالشيخوخة المبكرة ــ وما يليها من موت ــ إنما هما نوع من المرض يجب القضاء عليه ومحاربته ، كما نحارب الأمراض الميكروبية . وللعثور على علاج لهذا المرض ، يجب أن يتكاتف الكيمياويون والمهندسون ليدرسوا تخطيط الجسم فى كيميائه وهندسته .. وقد ايدهم فى منطقهم هذا ، طائفة من الاكتشافات الكيمياوية البارعة، التى أزالت كثيرا من علل الجسم وأمراضه.

ولقد اعترف رجال الطب انفسهم بفضل الكيمياويين ، بل إن بعضهم راى المنتجات الكيمياوية ــ من فيتامينات وهرمونات ــ هى المفاتيح المؤدية إلى الحياة .. وإذا كان « التستوستيرون » هرمونا ذكريا سيىء السمعة ، فقد كان له ابن عم لم تشب سمعته شائبة ، برغم أنه من عين المنبع تقريبا .. ذلك هو « الايسترون » أو الهرمون الجنسى الانثوى الذى

اكتشف فى مبايض الإناث ، والذى شاء له حظه أن يثبت أنه نعمة للسيدات اللاتى يجتزن مرحلة منتصف العمر (نحو ٤٥ سنة) ، فيصبن بالقلق وتوتر الأعصاب وسرعة الانفعال .. إذ أن بضع جرعات منه تعيدهن إلى الهدوء والحياة العادية ، وتشفيهن من عدة علل ..

على أن سوء السمعة ، لم يحل دون أن يمضى فريق من العلماء فى بحوث « التستوستيرون » فى حذر وحيطة . فحقنت به إناث الفيران الحوامل ، وإذا النتيجة عجبا .. فقد تحولت إناث الأجنة إلى ذكور ، وهى فى أرحام أمهاتها !.. وحقنت به فروخ الديكة « الكتاكيت » عقب مغادرتها لبيضتها ، فاذا هى سريعة النمو ، تخطو فى عجلة إلى نضج مبكر !

وجرب الهرمون الذكرى على الدجاج ، فقاد البحث إلى دراسة الحالة الاجتماعية للقطيع كله ، ليتبين الباحثون مدى سيادة كل دجاجة أو تخاذلها أمام سواها .. وأثبت البحث أن بين الدجاج ملكات تتحكم فى الباقيات ، وأن الغالبية تميل إلى الخضوع والاستسلام لمن تغتصب السلطة بقوتها ونشاطها .. فلما قدم « التستوستيرون » إلى الدجاج المستسلم ، تغيرت صفاته ، وأصبح يأبى الخضوع والمهادنة ، وبدا كانه اكتسب طموحا وقوة ، وحشد قوته للدفاع عن سيادته .. ثم ضاعف الباحثون جرعات الهرمون الذكرى لهذه الدجاجات، فتوقفت عن وضع البيض ، وتحولت إلى نوع من الديكة المقاتلة التى لا ترى بأسا من مهاجمة الديكة الأصيلة ، ومطاردة بنات جنسها من الدجاج بغية تلقيحها .. وعندما أوقف حقنها

بالهرمون ، عادت إلى حياة الإناث ، وإلى مرتبتها السابقة فى القطيع !

الجنس عملية كيمياوية

وكانت أهم نتيجة لهذا البحث ، أنه اثبت أن الظواهر الجنسية عملية كيمياوية ، وأن الطموح والشجاعة والفتوة ليست سوى إفرازات كيمياوية، فماذا يصنع «التستوستيرون» فى الإنسان ؟.. وما هى آثاره فى أولئك الأفراد الذين ولدوا أشباه رجال ؟.. وماذا يفعل فى الخاملين والمتخلفين والجبناء من أعضاء الجنس البشرى ؟

أسئلة دقيقة هامة تجيب عليها التجارب وحدها .. ولم يكن يملك إجراء مثل هذه التجارب سوى شخص جرىء لا يابه للتقولات . وقد قدر للباحث « جيمس هاملتون » — وهو مدرس تشريح — أن يكون هذا الرجل .. فقد كان بين تلاميذه طالب فى السابعة والعشرين ، يرتاب الناظر إليه فى أنه رجل ، لا سيما إذا خلع ثيابه ، إذ كانت عظام ردفيه عريضة كعظام حوض المرأة ، وكان ثدياه بارزين ، وصوته رفيعا ، وشعر فوديه خفيفا .. فاذا ما عنيت بفحص خصيتيه وجدتهما ضئيلتين جدا ، يعلوهما عضو تناسلى لا يزيد على حجم عضو طفل فى الرابعة من عمره .

والغريب حقا ، أن هذا الطالب كان على وشك الزواج ، مما جعله نبعا لا ينضب من الانفعالات العصبية والنفسية ، وأنواع القلق وانعدام الثقة بالنفس ، فضلا عن نوبات صداع .. وقد

ظن فى أول الأمر أن علته ناشئة عن نقص هرمونات الغدة النخامية ، فعولج بها دون نتيجة .. وفى عام ١٩٣٧ بدأت معامل « سيبا » تنتج التستوستيرون الصناعى ، وأرسلت بعض عيناته إلى الدكتور « هاميلتون » لتجربتها ، فاستدعى لفيفا من زملائه الأطباء ممن لهم حق العلاج — لأنه كان مختصا بالتشريح فقط — ليشتركوا فى التجربة ، وبدأ يحقن الشاب الناقص بالهرمون الذكرى .. فان هى إلا ستة أيام ، حتى شعر الشاب — لأول مرة فى حياته — بالرغبة الجنسية .. وبدأت أعضاؤه التناسلية تنمو وتكبر .. ولم يمض عليه شهر حتى مارس العملية الجنسية بنجاح غريب !

وراقب الدكتور « هاميلتون » مريضه ، فأثار اهتمامه أن تأثير الهرمون تجاوز إحياء الناحية الجنسية ، إذ بدأت الغدة الدرقية — فى الرقبة — تنمو وتنشط ، وظهرت بوادر شارب ولحية على وجه الشاب ، وزادت غزارة الشعر على صدره وساقيه وذراعيه ، وفارقته نوبات الصداع تقريبا ، وتحول من إنسان لم يكن يقوى على مواجهة الآخرين ، إلى مخلوق ملىء بالأمل والطموح والنشاط !

وارتاب هاميلتون وزملاؤه فيما كانت عيونهم تراه ، وخشوا أن يكون الأثر مجرد إيحاء يكرر كارثة « برون سيكار » ، إذ كان المريض — كطالب يدرس الطب — على دراية بكل ما قيل عن الهرمون .. لذلك أوقفوا حقنه به — دون أن يدرى — وأن ظلوا على إيهامه بأنهم ماضون فى الحقن .. فلم تنقض خمسة أيام حتى أصيب المريض بنوبات صداع قاسية ، وفقدت

أعضاؤه التناسلية حيويتها مرة واحدة ، وفى الوقت ذاته ، انهارت نفسيته وأعصابه ، وفقد طموحه وآماله وثقته بنفسه ، وعاد إلى الانطواء بعيدا عن الناس !.. وشهد الباحثون الردة القاسية . فعادوا إلى حقنه بالهرمون — دون أن يعرف — وإذا الرجولة ترتد إليه . مما أكد أن النتائج ليست من فعل الوهم والإيحاء بل .. من فعل الهرمون الساحر !

علاج لاشباه الرجال

ونشر هاميلتون نتيجة بحثه ، مؤكدا أن الهرمون الجديد علاج جيد لأشباه الرجال ، ممن حرموا نعمة اكتمال اجهزتهم الجنسية . ولكن الهيئات العلمية لامته وانتقدته لأنه بنى قراره على مجرد تجربة واحدة ، فى حين أن الأوضاع العلمية توجب اجراء التجربة عشرات المرات ، قبل التسليم بصحة النتائج والحكم بمدى النجاح !

على أن الأوساط العلمية لم تلبث أن تلقت تقريرا آخر يؤكد بحوث هاميلتون .. وكان مصدره الدكتور « جورج فوس » من مدينة (بريستول) ببريطانيا . فقد جاءه رجل فى الثامنة والثلاثين من عمره يشكو من تقلصات عنيفة . مصحوبة بأورام وبثور فى وجهه . وكان المريض يبدو عاديا . باستثناء نعومة غريبة طرأت على بشرته ، وبعض ظواهر أشعرت الخبير بأن شيئا حدث فامتص من الرجل قوته . وبادر الدكتور « فوس » إلى دراسة المريض ، فعرف أنه أصيب فى الحرب العالمية الأولى بشظية قنبلة سلبته خصيتيه

وحدهما ، وتركت بقية أعضائه سليمة ، وكان — إذ ذاك — فى التاسعة عشرة من عمره ، وقد اكتمل نضجه تقريبا . ودرس الطبيب تكوين جسم المريض ، فاذا به يبدو وكأنه خلو من العضلات ، كما أن عظام الردفين نمت بشكل عريض ، كما يحدث للاناث .

وروى المريض أن حنينه إلى الجنس الآخر زال تماما بعد ضياع خصيتيه ، اللتين أدى زوالهما إلى تناقص مستمر فى قواه !.. كما اعترف بأنه تزوج فى سنة ١٩٢٤ . ولكن كل محاولاته لارضاء الرغبة الجنسية عند زوجته ذهبت أدراج الرياح . ومن العجيب أن هذا العجز لم يكن هو الذى دفعه إلى استشارة الطبيب . وإنما جاء لعلاج تلك النتوءات والبثور والتقلصات فى وجهه .. وهى إحدى حيل الطبيعة عندما تحاول تغطية كارثة بأخرى . إذ ارادت بها أن ينسى المريض ما فقده من جراء الحرمان من الخصيتين !..

والواقع ان البثور والنتوءات كثيرا ما تظهر فى وجوه السيدات . عندما يشرفن على مرحلة منتصف العمر ، وتخبو فيهن الرغبة الجنسية ، ويتوقف الحيض الشهرى .. وتعالج هذه الحالة عند السيدات ، باعطائهن الهرمون الانثى المعروف باسم « استرا ديول » .. وقد كان التشابه كبيرا بين حالة هذا الخصى ، وحالة أولئك السيدات ، إذ كان يعانى هو الآخر من تغير فى حياته الجنسية . وكانت الانباء العلمية ترد عن الهرمون الذكرى ، فاستخدمه الدكتور « فوس » فى حقن المريض ، وسرعان ما اختفت البثور والتقلصات ، بعد ستة

أيام . ولكن المريض بدأ يشكو من حالة أخرى ، دفعته إلى أن يسأل الطبيب أن يخفف من الجرعات ، لأن عضوه التناسلى أصيب بتوتر آلمه وآلم زوجته .

وكان هذا الحديث مفاجأة للدكتور « غوس » الذى لم يكن قد فكر فى اعادة الحياة الجنسية لمريضه ، وإنما كان كل همه شفاء البثور !.. وفعلا خفض الطبيب الجرعات ، فأصبح المريض شخصا عاديا ، واحس بقواه تعود إليه ، وكأنه شاب فى التاسعة عشرة .. كما أن وزنه ازداد ، ولم تعد ملابسه تلائمه !

طالبوا بالمساواة بالحيوانات

وسرت أنباء الأكسير السحرى إلى الناس . فاقبل المحرومون من خصيهم — سواء بالطبيعة ، أو من جراء حوادث وأمراض — يطلبون العلاج ، ورضوا بأن يكونوا حيوانات للتجارب ، فكانت أعدادهم كبيرة وفيرة . وكان اكثرهم فى حالات يرثى لها من الضعف والاعياء والانهيار العقلى !

وتوقع الخبراء أن ينفسح مجال العمل أمام هرمون « التستوستيرون » ، وصار من العسير على عقلاء المحافظين فى الهيئات العلمية أن يتجاهلوا أمر الأكسير الجديد ، حتى أن خبراء جامعة « جون هوبكنز » الأمريكية — التى اشتهرت بصلابتها ودقتها — لم يجدوا مفرا من السير فى الركب ، فاحتضن الدكتور « هيو يونج » وزملاؤه بحوث « التستو ستيرون » .. وكانت باكورة تجاربهم على طفل زنجى عمره ثلاث سنوات ونصف ، كان مصابا بورم فى حنجرته ،

بحيث تعذر عليه التنفس إلا بأنبوبة خاصة . وكان المعروف أن مثل هذا الورم يختفى عند الأطفال حين يصلون إلى سن البلوغ ، أو — بعبارة أخرى — عندما تبدأ الخصى افرازها للهرمون الذكرى فى الجسم ، مما رجح ان سريان الهرمون يؤدى إلى اختفاء الورم . ومن ثم حقن الطفل بجرعات صغيرة من الهرمون — مرة فى الاسبوع — فى فترة استمرت خمسة اشهر . ولسوء الحظ أن الورم لم يختف ، ولكن الطفل تحول إلى شىء آخر ، إذ نبت لديه شعر العانة ، ونما عضوه التناسلى كما لو كان شابا . وتمتع بقوة لا تتناسب مع جسمه الضئيل .. وبعد أن كان شخصية هادئة مستكينة صار مشاكسا يميل إلى مصارعة من يكبرونه ، لا أقرانه فحسب !

وفقد الباحثون الأمل فى علاج الورم . فأوقفوا الهرمون . وإذا الطفل يعود إلى الدعة والاستكانة . ولكن التجربة كانت كافية لأن تؤكد أن الجنس عملية كيمياوية ، وان « التستوستيرون » اكثر من عامل جنسى ، فهو أيضا يبنى العضلات ، ويرفع الروح المعنوية ويكسب الفرد جرأة وشجاعة ونشاطا .

ودعا هذا جامعة « جون هوبكنز » — بوصفها من أكبر الهيئات العلمية الأمريكية — إلى أن تجرب « التستوستيرون » على نطاق أوسع ، فاختارت ٢٢ من أشباه الرجال — ممن حرموا القدرة الجنسية بسبب الخلقة الطبيعية أو الحوادث والأمراض — وحقنتهم بجرعات الهرمون ، فأحسوا جميعا بالنشاط الحيوى يغزو أجسامهم منذ اليوم الثانى لبدء العلاج ،

وأقبلوا يعيشون فى مجتمعاتهم حياة عادية كسواهم من الناس، وقد تخلوا عن خجلهم وانطوائهم ، كما زاد وزن كل منهم زيادة تراوحت بين ١٠ و ٢٥ رطلا !

واستمر اشراف الجامعة على هذا الفريق سنتين ، فكانت التقارير عنهم تفيض بالأمل والحياة والتقدم المطرد فى العمل والعلاقات الاجتماعية .. وكان أهم علاج لهم هو الاستمرار فى تعاطى الهرمون الذى حرموا منه حين حرموا من خصياتهم . وكان على كل منهم أن يعرف مدى حاجته منه بغير زيادة أو نقص حتى لا ينتهى إلى نتائج غير مرغوب فيها !

« الهرمون » عديم النفع للاصحاء !

وانتقلت التجارب خطوة جديدة : فماذا يحدث إذا تعاطى الهرمون افراد أصحاء ممن يتمتعون بخصيهم ورجولتهم؟

دعت الجامعة فريقا من المتطوعين من هذا الطراز ، وحقنتهم بجرعات متباينة القوة ، فلم يظهر عليهم اى اثر ، لا فى الناحية الجنسية ، ولا فى الناحية الجسمية .. وظهر أن الطبيعة لا تريد من « الهرمون » إلا ما يعوض النقص ، أما الزائد فإنها تتخلص منه كفضلة لا داعى لوجودها !.. وكان منهم اشخاص يعانون ضعفا جنسيا ، ولكنهم يتمتعون بخصى عادية ، فلم يفد واحد منهم من « الهرمون » ، بل ظلوا على ضعفهم . وقيل فى تعليل هذه الظاهرة إن الأسباب لا ترجع إلى نقص هرمونى ، بل إلى علل أخرى !

وفى هذه التجارب حدثت نادرة طريفة اثبتت أن النشاط الجنسى مسألة عقلية نفسية عند الأشخاص العاديين . فقد

كان فى جامعة « جون هوبكنز » عامل فى الخامسة والخمسين من عمره ، رأى الرجال المصابين بالنقص يفدون على الجامعة كأفراد مخنثين محطمين ، فلا تمضى عليهم أيام حتى يكتسبوا ثوب الرجولة والفتوة . وسمعهم وهم يروون القصص الغريبة عن التطور الذى طرأ على حياتهم الجنسية ، فسعى هو الآخر إلى الطبيب يروى له العجز الجنسى الذى دب إليه مع الشيخوخة . ووجد الطبيب فى العامل فرصة لبحث جديد طارىء ، فحقنه بالهرمون .. وعاد العامل فى اليوم التالى والدنيا لا تسعه ، فقد استعاد شبابه ، واستأنف سيرته واكثر!

وفى الموعد التالى للحقنة ، تعمد الطبيب أن يحقنه بمادة زائفة ، دون أن ينبئه بشىء .. وإذا الرجل يحس بشبابه المتجدد ، ويمارس العملية الجنسية كما كان يمارسها فى شبابه .. وظهر أن الإيحاء والعوامل النفسية ، هى التى كانت تفعل فى الرجل ما كان يبتغى من « الهرمون » أن يفعله!

وخشى الطبيب نتائج هذا النشاط المفتعل فى جسم العامل ، لما كان يتطلبه منه من جهد وقوة تفوق احتمال أعضائه — من قلب وكبد وعضلات وأوعية دموية — فنصحه بأن يخفف من غلوائه خشية حدوث مضاعفات تؤدى إلى توقف هذه الأعضاء عن أداء عملها !

وبمرور الزمن أقبل الباحثون على فحص هرمون « التستوستيرون » ، وتجربته فى كل علة رأوا علاجها به .. وفى أشهر قلائل ، زاد عدد التقارير العلمية على ألف تقرير ، وكلها يجزم بأن الهرمون الجنسى الذكرى لا يقتصر على اذكاء

الناحية الجنسية فيمن حرموا من وجوده فى أجسامهم ، وإنما يمتد اثره بحيث يخلق فيهم قوة جديدة ، ويبنى عضلاتهم وانسجتهم ، فيزداد وزنهم وقوتهم العضلية .

ذكور واناث بالهرمونات

وعرف الخبراء أمر الحرب الناشبة فى أجسامنا بين نوعى الهرمونات الذكرية والأنثوية . ومن بحوث الدكتور « والتركيرن » ــ الاخصائى فى المجارى البولية ــ عرفنا أن الهرمون الذكرى إذا حقنت به الفتيات والنساء ، أدى إلى توقف الحيض عنهن ، كما يجفف اللبن فى اثداء الأمهات .. أما إذا حقن عتاة المجرمين بالهرمون الأنثوى ــ المعروف باسم « استراديول » ــ فانه يجردهم من كل رغبة جنسية ، بل إنه يوقف غدد الخصى عن إفراز الحيوانات المنوية !

ومن هذه الدراسات الطويلة المعقدة ظهر أن الذكور والإناث يتساوون فى كل شيء تقريبا ، ولكن الجنسين يختلفان فى مقدار ما يصب فى جسم كل منهما من الهرمونات .. فالإناث يظفرن بمزيد من « الاستراديول » ، والذكور يظفرون بمزيد من « التستوستيرون » .. كلا الجنسين يظفران بالهرمونين معا ، ولكن الزيادة فى كميات أحدهما دون الآخر ، هى التى تقرر ما إذا كان المرء أنثى أم ذكرا !.. ومن الغريب أن نجد أن أصول هذا التباين الغريب بين مفعولى الهرمونين ، تتمثل فى اختلافات طفيفة فى تركيبهما الكيمياوى ، إذ يتألف « التستوستيرون » من ١٧ ذرة من الكربون و ٢٨ ذرة من الأيدروجين ، بينما

« الاستراديول » الذى يصنع الإناث يقل عنه ذرة كربون وأربعا من الايدروجين .

وقد دلت بحوث الدكتور « كيرن » على أن هذه الزيادة هى المسئولة عن ظهور غدة البروستاتة فى الرجال ، وأن أخطر أنواع السرطان هو الذى يظهر فيها ، فيقتل ممن تجاوزوا الأربعين عددا لا يفوقه إلا عدد من يفتك بهم سرطان المعدة . واثبت الدكتور «تشارلس سكوت هجينز» أن «التستوستيرون» مسئول عن الإصابة بهذا المرض لأنه عندما خصى المصابين بسرطان البروستاتة ، وأزال مصدر إفراز الهرمون زالت آلامهم ايضا .. بل إن المرض اختفى فى بعض حالات ، مما اثبت العلاقة الوثيقة بين الهرمون وسرطان البروستاتة .. وليس معنى هذا أن « التستوستيرون » يحدث السرطان ، ولكن زيادته فى بعض الأجسام تعد من العوامل المشجعة لنمو الخلايا السرطانية الضارية !.. وفى كثير من الحالات يتعذر علاج المريض باستئصال خصيتيه أو بروستاتته ، فيترك للقضاء والقدر والاستعانة بالأفيون لتسكين آلامه . وفى مثل هذه الحالات استغل الدكتور « كيرن » عوامل التضاد والتعادل بين الهرمونين الجنسيين ، فاستخدم « الاستراديول » أو الهرمون الانثوى فى أبطال مفعول الهرمون الذكرى ، وفى تخفيف آلام من يضارون به .

إكمال النقص الهرمونى فقط

وبسبب الأثر السيىء للتستوستيرون فى بعض الاجسام ، واحتمال إصابتها بتضخم البروستاتة ونشوء السرطان ، فإن

الخبراء يحذرون من اعطائه لأجسام ليست فى حاجة إليه ، أو بجرعات فوق ما يلزم للمريض ، إذ لا بد أن تكون الجرعات مكملة للنقص فحسب ، وإلا كان الضرر خطيرا .

وقد يسر الكيمياويون مهمة الأطباء ، فصنعوا « التستوستيرون » فى حبوب ضعيفة الأثر فى الجسم ، وتؤخذ عن طريق الفم . وبها يستطيع الرجال العاديون — ممن اكتمل نمو خصيهم ، ولكن تعطل افرازها أو ضعف بسبب ما — أن يعوضوا النقص ، ويزيلوا ما يحسون به من ارهاق عقب الشروع فى اى عمل ، كما يستطيعون استعادة قوة تفكيرهم وصفائها إذا انطمسا نتيجة للنقص الهرمونى .. ومن الجائز فى هذه الحالات أن تعود إليهم ايضا قدرتهم الجنسية ، ولكن الهدف الأول هو سلامة أجسامهم وعقولهم فان تجديد الشباب ليس قدرة جنسية فحسب ، وإنما هو قدرة ونشاط وتجدد فى شتى أعضاء الجسم ، مما لم نعرفه بعد عن التستوستيرون .

وبهذه البحوث وغيرها خلع الهرمون الذكرى رداءه السيىء السيرة ، وانتفى عنه القول بأنه أداة طغيان جنسى تؤدى إلى زيادة جرائم الاغتصاب وهتك الاعراض .. وعرف أن كل اثره للأفراد العاديين هو ظفرهم بمادة عديمة القيمة أو ضارة لهم ، ولكنه نعمة وحياة لمن هم فى حاجة إليه !

علاج الأمراض العقلية بالتستوستيرون

على هذا الهدى الجديد احتضنه الأطباء ، ووجدوا فيه مجالا خصبا لعلاج كثير من العلل الغامضة ، سواء أكانت

جسمانية أم عقلية . فهذا رجل فى الثامنة والعشرين من عمره ، تردد على أكثر مستشفيات أمريكا خلال سنتين ، فكان كل مستشفى يسرحه دون أن يجد فيه علة .. إلى أن ثبت أنه مجنون كان يرد إلى المستشفى بعد تسريحه وهو سكير عربيد، تهيجه خيالات وأصوات يخيل إليه أنها تسبه وتلعنه ، فيندفع للثأر منها .. حتى أن معالجيه كانوا لا يطمئنون إلى وجودهم بجواره ، وكان — إلى جوار وحشيته وضراوته — فيلسوفا يرفض تناول طعامه ليوفره للفقراء والمساكين ، باعتبار أنهم أحق منه . مما أدى إلى نحول جسمه وإصابته بسوء التغذية !

وفى عام ١٩٣٨ تلقاه الدكتور « تشارلس دون » فى مستشفى فيلادلفيا ، ففحص خصيتيه ، وإذا به يجدهما صغيرتى الحجم مما يدل على قلة افرازهما . فعالجه بحقن « التستوستيرون » مرتين فى الاسبوع .. وسرعان ما بدت الأوهام تزايله ، فلم تمض أربعة أشهر حتى كان من اشهر الرياضيين فى المستشفى ، وقد استرد كامل عقله . وكانت حالته سببا فى علاج عدة حالات عقلية !

كذلك جربت جرعات « التستوستيرون » على بعض الأطفال والأولاد الذين يصابون بتوقف النمو ، فاستعادوا نموهم العادى وثبت أن الهرمون يشترك فى عمليات كيمياوية تنتج البروتينات الضرورية لبناء خلايا الجسم ، كما يشترك فى صنع المادة المعروفة باسم « كرياتين » التى يؤدى وجودها إلى بناء العضلات . واشتراكه فى صنع هاتين المادتين يفسر ما طرأ على أجسام الرجال والأطفال من زيادة الوزن ، ونمو العضلات

وقد فتح هذا باب الأمل فى علاج حالة تحلل العضلات . وهو مرض يبدو وراثيا ، وينتشر بين الذكور بنسبة كبيرة . إذ يولد الطفل عاديا ، وينمو بطريقة طبيعية ، ثم تأخذ عضلاته فى التحلل ، ولا يلبث أن يفقد — تدريجيا — قدرته على استخدام أعضائه ، فيظل طريح الفراش إلى أن يقضى نحبه قبل أن يصل إلى مرحلة البلوغ فى أغلب الحالات !.. فقد درس الدكتور « تشارلس هوجلاند » هذا المرض فوجد أن ضحاياه يفرزون كميات كبيرة من « الكرياتين » فى بولهم . وفى عام ١٩٤٤ ، جرب حقن بعض الأولاد بالهرمونات الذكرية ، فنجا بعضهم ، بينما مات البعض الآخر .. على أن الأمل معقود على الوصول إلى طريقة صحيحة لعلاجهم بالهرمون الذكرى .

امراض منتصف العمر

على أن تريث التستوستيرون فى علاج هذه الحالة ، يقابله نجاح عجيب فى علاج أمراض منتصف العمر ، حين يحس بعض الرجال بتغير وضعف يزحف على القلب والأوردة الدموية والعضلات . وقد درس هذه الحالات الطبيب الألمانى « هينز ارندت » ، وعالج ١٧ حالة كان أصحابها يشكون من آلام الذبحة الصدرية وتصلب عضلات السيقان والعجز عن تركيز افكارهم فى المشكلات المعروضة عليهم . ودل فحصهم الطبى على إصابة دورتهم الدموية بشىء من التلف ، استطاع التستوستيرون أن يصححه .

وظهر من الدراسة أن تقدم الإنسان فى العمر يؤثر على الخصى ، ويجعلها تقلل افرازها . وتبعا لانخفاض نسبة

الهرمون فى الجسم تقل قدرته ، وتفقد أعضاؤه مرونتها وقدرتها على تصحيح ما ينتابها من أنواع الخلل . وبهذا الإدراك عالج الطبيب الفرنسى « جاى لاروش » سبعة رجال تتفاوت أعمارهم بين الثالثة والخمسين والحادية والسبعين . وكانوا يعانون من الروماتيزم وسرعة الإحساس بالتعب وضعف القوى الجسمانية والعقلية .. فأسفر العلاج بالتستوستيرون عن نتائج طيبة ، إذ زادت قوة عضلاتهم بمعدل ٣٢ فى المائة ، كما زادت قدرتهم العقلية ، وسجلوا تقدما ملموسا عند اختبارهم بأقيسة الذكاء . واستمر هذا التحسن فترة بعد توقف العلاج ، ثم بدأ يتراجع ، مما دل على حاجتهم الدائمة إلى جرعات الهرمون ، فهو لا يعالج الخصى ويدفعها إلى استئناف عملها ، ولكن وجوده يعوض النقص الذى حدث بسبب ضعف إنتاج الخصى لهذه المادة الثمينة !

ومن مجموعة البحوث والدراسات ، ظهرت طائفة جديدة من الجائعين إلى الهرمون الذكرى . فهم يصابون — رجالا ونساء — بأمراض مختلفة ، إذ أن الجوع الهرمونى لا يقتصر على جنس ، ويؤثر على الدورة الدموية ، وهذه بدورها تؤثر على جميع أعضاء الجسم ، مما يظهر الأمراض فى الأعضاء المستعدة للإصابة به .

ويرى بعض الخبراء فى كيمياء الجسم أن من واجب الأطباء أن يوجهوا عناية خاصة إلى فحص حالة الهرمونات الذكرية فى شتى الأمراض ، لا سيما عند الأفراد الذين تجاوزوا سن الخمسين لأن كثيرا من أمراضهم ينشأ عن نقص هرمونى يمكن

تعويضه بجرعات التستوستيرون التى تعيد للأعضاء قـوة بنائها وقدرتها على اداء وظائفها .

ومن الجائز أن يحس متعاطـو الهرمون بزيادة قـدرتهم الجنسية مما يوجب تحذيرهم من الافراط فى الاقبال عليهـا ؛ لأن كثيرا من أعضائهم يكون قد أصبح أعجز من أن يحتمـل إرهـاقها ، فلا تلبث أن تتوقف عن اداء وظيفتهـا مما يؤدى إلى الموت .



عزيزى القارىء :

موضوع « الزواج » من الموضوعات التى لا تبلى جدتها ، فهو لا يفتأ يجتذب الكتاب والمفكرين .. وقد كان من نتائج الأسلوب العلمى ـ الذى يسود الفكر فى عصرنا ـ أن الخوض فى « الزواج » لم يعد مجرد ابداع إنشائى ، او اجتهاد فلسفى ، وإنما هو اقترن بالبحث العلمى السليم . واصبح له اخصائيون وخبراء .. بل أن من المعاهد العلمية ـ فى بلاد مثل الولايات المتحدة ـ ما أنشأ برامج دراسية خاصة للزواج !

وتشير نتائج معظم البحوث ، إلى أن الميل الجنسى هو السبب الرئيسى الذى يدفع معظم الناس إلى الزواج ، ولكنه ـ فى الوقت ذاته ـ ليس العامل الأساسى الأوحد لسعادة المتزوجين .. وإن لم يمنع هذا من ان يكون عاملا جوهريا فى نجاح الزواج أو فشله ..

فما هى ـ إذن ـ العوامل الأخرى التى تقوم عليها السعادة الزوجية ؟

هذا هو موضوع الدراسة التى نقدمها لك فى الصفحات التالية ، والتى تعاون فى إعدادها عالمان نفسيان أمريكيان وخبيران فى شئون الزواج ، هما الدكتور « كليفورد آدامز » ، و « فانس باكار » .. وقد قرنا دراستهما هذه باختبارات بسيطة ، ولكنها كفيلة بأن ترشدك إلى جدوى زواج الحب ، ومدى استعدادك له ، سواء كنت قد تزوجت فعلا ، أو كنت بعد فى مرحلة التفكير .

هل الزواج « قسمة ونصيب » ؟

يستنكر كثير من الناس أن يقحم شخص ما نفسه عليهم ، ليعلمهم كيف يختارون أزواجهم . فهم يعتبرون ذلك نوعا من التطفل ، ويعتقدون ان الزواج شىء شخصى ، للحظ او للقدر فيه دور كبير ، فلا ينبغى أن يجرى على قواعد ، وإنما هو ـ قبل كل شىء ـ مسألة « قسمة ونصيب » !

ولكن الزواج ـ فى الواقع ـ ليس من تدبير القدر . وإنما الذى يحدث أن الناس يتزوجون ـ عادة ـ إما لأنهم يقعون فى الحب ، وإما لأن أهلهم يصورون لهم ان الزواج لعبة لطيفة، فيقدمون عليه بتاثير هذا الاغراء !

وسواء كان الذى يحدث هو هذا أو ذاك ، فسرعان ما يتبين الزوجان ان الزواج امر خطير ، يستغرق الحياة كلها .. وانه إذا كان تعيسا ، ففيه الدمار والهلاك للزوجين معا ، لذلك نجد كثيرا من الناس يتحاشون الزواج اليوم ، أو يتخلصون منه بالطلاق أو بسواه .. ومن ثم يزداد عدد الرجال الذين يظلون عزابا باطراد ، وعدد النساء اللاتى يفضلن العمل على الزواج .

لماذا لا يتزوجون ؟

لهذا يجدر بنا أن نبدأ البحث بهذا السؤال : « لماذا نتزوج ؟» .. ولكى نجيب عنه ، تجدنا أمام سؤال آخر : « لماذا يحجم بعض الناس عن الزواج ، أو ينفرون من الاستقرار فيه ؟ » .

كثيرون هم الذين لا يتزوجون لأنهم لا يستسيغون التخلى عن حريتهم ، ويأبون أغلال المسئوليات العائلية ، ورتابة الارتباط بامرأة واحدة .. وكذلك شأن بعض الإناث ، إذ يتمكن بالاستقلال الذى اعتدنه ، لا سيما إذا كن من اللائى يشتغلن ويتكسبن .. وآخرون — من الرجال والنساء على السواء — لا يتزوجون لأنهم ينشدون صورة مثالية للزوج المرجو ، ولا يهتدون إلى من يماثلها فى الحياة الواقعية .. وهناك من لا يتزوجون لأن الفرصة المناسبة لم تسنح لهم ، فهم يخشون الا يسعدوا إذا ما تزوجوا بعد الأوان .

وثمة طائفة كبيرة من الناس ، لا يتزوجون بسبب الفشل فى الحب ، إذ انه يخلف لديهم جراحا عاطفية تجعلهم ييأسون من الظفر بالسعادة فى الزواج من غير الحبيب المفقود !.. ومن الناس من يأبى الزواج تضحية منه ، فى سبيل الالتزام بمسئوليات عائلية يرى انها لا تدع له سبيلا إلى أن يكفل زوجة .. كأن يكون مسئولا عن اعالة ام ارملة ، او اخوة ايتام!

ومن أسباب عدم الزواج ، اعتلال الصحة بدرجة تجعل من المستحيل استساغة فكرة الزواج أو توقع السعادة فيه . كما أن من الناس من يكونون انانيين ومحبين لذواتهم بدرجة تجعل من غير الممكن لهم التوافق مع الغير ، فى حين ان الزواج شركة تقتضى أن يكون الشريكان فيها قادرين على أن يضحى كل منهما برغباته الخاصة من أجل سعادة الآخر .

ومن انصار عدم الزواج ، اولئك الذين لم يعدهم أهلهم لتحمل المسئوليات ، والاعتماد على أنفسهم .. كأن يسرفوا فى

تدليلهم وتحقيق كل رغباتهم ، والسيطرة عليهم ، ومعاملتهم كأطفال ..

واخيرا فان كثيرين — وخاصة بين الاناث — يقفون من الزواج موقفا غير سليم . إذ تتملكهم المخاوف من الاختلاط العضوى : ومن ذلك أن زوجة فى التاسعة والعشرين من عمرها ، اعترفت أخيرا — بعد أربع سنوات من زواجها — بأنها كانت تخاف من الصلة الجنسية مع زوجها . وقد قدمت هذه الزوجة الدليل — بغير وعى منها — على برودها الجنسى، حين ذكرت أن أمها كانت تتحدث أمامها — وهى بعد طفلة — عن متاعبها أثناء الولادة ، وأن الاتصال العضوى هو احد أعباء الزواج التى لا بد للزوجة من أن تتحملها . ثم حدث بعد ذلك — وقد كبرت الطفلة — أن كانت تسير فى الطريق ذات ليلة ، فأوقف شاب سيارته فى الطريق وأراد معانقتها ، فتملكها الذعر بسبب الفكرة المغروسة فيها ، ومن ثم فانها حتى اليوم — وقد مرت اثنتا عشرة سنة ، تزوجت خلالها — لا تزال تخشى السير وحدها ليلا !

.. ولماذا يتزوجون ؟

« أما وقد استعرضنا أسباب عدم الزواج ، فقد آن لنا ان نتساءل : « لماذا يتزوج الناس ؟ » .

ان ثمة ٣٠ مليون زوجين فى امريكا وحدها اليوم . وهم — بطبيعة الحال — لم يتزوجوا لمجرد ان الناس اعتادوا ذلك . وإنما تزوجت نسبة كبيرة منهم ، اقتناعا بأن الزواج ينطوى على ميزات ومرغبات ، فان كنت فى شك من ذلك فضع فى اعتبارك الحقائق التالية :

أن المتزوجين يعيشون — عادة — أطول مما يعيش العزاب: فطبقا لتقرير عن الأعمار ، نجد أن عدد من يموتون من الرجال العزاب ، فى سن تتراوح بين ٣٠ و ٤٥ سنة ، ضعف عدد المتزوجين الذين يموتون فى هذه السن . وأن عدد من يمتن من النساء غير المتزوجات بين ٣٠ و ٦٥ سنة ، يزيد ١٠٪ من عدد المتزوجات اللاتى يمتن فى هذه السن .

وفضلا عن هذا السبب الجوهرى ، ثمة أسباب عملية جدا للزواج : فمن الأوفر — اقتصاديا — لشخصين أن يعيشا معا، من أن يعيش كل منهما منفردا .. لأن تكاليف الاثنين مجتمعين توازى ثلثى تكاليفهما منفصلين .

وبالزواج تزداد فرص العمل أمام الرجل .. لأن الرجل المتزوج . ينظر إليه عادة باعتباره أكثر استقرارا من الأعزب . وأجدر بالثقة ، واقدر على تحمل المسئولية .. كما انه اقل استعدادا لترك وظيفته ، او — بالأحرى — اكثر حرصا عليها .. ويعتبر المتزوج — كذلك — رجلا اجتماعيا اكثر من الأعزب ، فهو اقرب إلى المجتمع واوثق صلة به . والواقع أن كثيرا من الناس ينظرون فى ريب إلى الرجل الناضج الذى يظل بلا زواج .

واخيرا ، فان الزواج يتيح ارضاء الرغبة الجنسية بغير تعرض للمؤاخذات القانونية ، وبدون الشعور بالاثم ولوم النفس .. وقد أكد علم النفس الحديث أن الارضاء الجنسى ليس عملية عضوية للتناسل فحسب ، وانما هو نشاط يؤدى للراحة النفسية .. فضلا عن انه يخفف من الاجهاد العصبى والتوتر الناشىء عن حاجات هرمونية أو غذدية .

هل انت كفؤ للزواج ؟

الزواج من اخطر الخطوات التى يخطوها الإنسان فى حياته ، فالواقع أن الحياة — بالنسبة لاغلب الناس — تشغلها ثلاث مشاكل كبرى هى : تعلم التعامل مع الناس ، واختيار مهنة والنجاح فيها ، واختيار زوج والسعادة معه .

فهل انت كفؤ للزواج ؟

ان الإجابة على هذا السؤال ليست بالبساطة التى تتصورها . فانت لا تكون على استعداد للزواج ، الا إذا كنت ناضجا بدرجة كافية . والنضوج الذى يدل على استعدادك للزواج ، يرتبط بخمس نواح على الاقل هى : النواحى العضوية والعقلية والمهنية والجنسية والعاطفية .. وقد يكون ثمة أشخاص لم يستكملوا النضوج الكافى على الرغم من بلوغهم الخامسة والثلاثين !.. لذلك يجدر بك أن تراعى ما يلى ، قبل البت فى أمر الزواج :

١ — كم سنك من الناحية العضوية ؟.. ان المراهقين يتصفون بالنمو الجسدى السريع : من حيث الطول ، والوزن ، والنضوج الجنسى . بيد أنك — فى سن الثامنة عشرة — تصل إلى الطول الذى ستبقى عليه طول عمرك تقريبا، ويكون نموك الجنسى قد وصل إلى حد القدرة على التناسل . ولكن هذا لا يعنى انك تكون قد أصبحت فى النضوج الذى يؤهلك للزواج .. فان هذا النضوج لا يتحقق إلا فى سن العشرين ، وربما بعد ذلك . إذ أن الأمر يتوقف على غددك .

٢ — كم سنك من الناحية العقلية ؟.. ولا نعنى قدرتك على استيعاب المعلومات ، وإنما ما تكون قد حصلته فعلا منها. فإن الشخص ينبغى أن يعيش ٢١ أو ٢٢ سنة على الاقل ، ليستوعب قدرا كافيا من الحياة ، يؤهله للاضطلاع بالمسئوليات التى تترتب على الزواج . فإذا كنت قد عشت جانبا واحدا من الحياة ، أو عشت فى ظل حماية شخص ما ، فقد يتطلب الأمر مدة اطول من هذه .

٣ — كم سنك من الحياة المهنية ؟.. ان الرجل لا يكون ناضجا قبل أن يثبت انه يستطيع أن يكسب عيشه . فالدرجة الجامعية ليست كافية لذلك ، وإنما يجب أن ينجح الشخص فى عمله — بعد ذلك — بأن يستعمل معلوماته المهنية ليعيش منها . وقد كان الظن — فى وقت ما — ان الفتيات لا يحتجن لخبرة مهنية خاصة ، إلا ان هذه الفكرة زالت واصبحت المراة الحديثة تعتد بالاستقلال ، ومن ثم فهى تجتهد فى استغلال قدرتها على اكتساب المال ، إلى جانب قدرتها على إدارة المنزل .

٤ — كم سنك من الناحية الجنسية ؟.. فالنضج الجنسى يتضمن اكثر من القدرة على النسل والحمل . وهو يتحدد فى سن الطفولة . فالمراهق الذى رباه والدان متزن العواطف ، اعتادا أن يستمعا لمشاكله ويشرحا له سر الأمور الجنسية وسحرها ، يغدو — فى العادة — مستعدا لمواجهة مشاكل المراهقة الجنسية .. حتى إذا بلغ سن الثامنة عشرة من عمره ، يكون قد نضج من الناحية الجنسية ، ما لم يكن ثمة

كبت أو منع جنسى ، أو نفور من الجنس ، أو حب استطلاع غير طبيعى وتطلع زائد عن حد الاعتدال للمعلومات والخبرة الجنسية . وقد يظل المراهق خجلا او شديد الشعور بالذات فى حضور الجنس الآخر ، ولكنه لا يلبث أن يتغلب على ذلك ، حين يشترك مع ذلك الجنس فى أى وجه من وجوه النشاط .

٥ — كم سنك من الناحية العاطفية ؟.. وهذه أكثر النواحى دلالة على مقدار استعدادك للزواج . فقد دلت الأبحاث على أن الأشخاص الذين ينقصهم « النضج العاطفى » ، نادرا ما يحققون زواجا سعيدا .. ولكن ما هو النضج العاطفى ؟.. انه حالة عقلية تتضمن القدرة على التعامل مع الناس .. القدرة على استحقاق الرضا فى العمل .. القدرة على حل المشاكل التى تنشأ فى علاقاتك مع الآخرين .. واخيرا فان النضج العاطفى هو التحرر من الاضطرابات العصبية وعدم الاستقرار . والأعوام العشرة الأولى من سنك — كما هى الحال فى النضج الجنسى — هى التى تحدد النضج العاطفى . وفى سن الثامنة عشرة ، يتخذ الشخص — بالتأكيد — وضعا عاطفيا مستقرا . فإذا هو لم يكتسب هذا التوازن بين الحادية والعشرين والثانية والعشرين من عمره ، كان عليه ان يعمل على تحسين قدرته على ضبط النفس .

مظاهر النضج العاطفى

ولكى نزيد « النضج العاطفى » توضيحا ، نورد هنا ثمانى صفات تلاحظ فى غير الناضجين عاطفيا ، وثمانى صفات مقابلة لدى الناضجين ..

فصفات الشخص غير الناضج :

ميال للعنف والعدوان ـ متمرد ، مشاكس ، عنيد ـ حقود ، متحامل ، مبغض ـ صريع للأوهام غالبا ـ كثير المخاوف والمثبطات ـ يعانى آلاما وهمية ، وهستيرية ، وارتعاشا ، وأرقا ـ متوتر الأعصاب ـ فريسة للقلق والتردد .

أما صفات الشخص الناضج ، فهى :

يعامل الناس بمودة وتفاهم ـ حياته العائلية راضية ، هادئة ـ يستفيد من أخطائه ـ ناضج فى عمله ـ يحترم السلطات والعادات ـ يواجه المشكلات فى اقدام وغير تهيب ـ مستقيم . معقول التصرفات .

ونخرج من هذه الاعتبارات جميعا ، بأن من الخير للفتاة ألا تفكر فى الزواج قبل سن التاسعة عشرة أو العشرين على الأقل .. كما أن الفتى يجب الا يفكر فى الزواج قبل الحادية والعشرين أو الثانية والعشرين . فهذا هو الحد الأدنى لسن الأهلية للزواج ، بالنسبة للأشخاص العاديين . وعلى الذين يبطئون فى النمو عن المعدل ، أن يتأخروا ـ فى الزواج ـ إلى ما بعد هذه السن .

ما هو .. الحب ؟!

وما من شك فى أن « الحب » كلمة أسىء استعمالها . فمن الناس من يحبون القطط والكلاب ، ومن يحبون « الآيس كريم » . والأولاد الذين يحاولون اختطاف قبلة من فتاة صغيرة يغمغمون بشىء عن الحب .. وان لم يفقهوا له معنى !

واثنتان من كل خمس فتيات تأتيان إلى مستشار الزواج وفى اعتقادهما أنهما قد وقعتا فى الحب ، وهما ـ فى الواقع ـ واهمتان .

ولقد ذهبت فتاة ـ ذات يوم ـ إلى مستشار الزواج ، تزعم أنها مدلهة فى حب طالبين ، فى آن واحد .. أحدهما بطل فريق « الباسكت بول » . والآخر نجم فرقة موسيقية . وكان كل همها أن تعرف أيهما تختار ، ولكن المستشار لم يلبث أن تبين أنها لم تكن ـ فى الواقع ـ تحب أحدهما ، وإنما زينت لها الأضواء المسلطة عليهما ، أنها واقعة فى هواهما !

ولكن ماذا عن « الحب من أول نظرة » ؟.. انها فكرة رومانتيكية ، ولكنها قليلة القيمة فى الواقع . ففى بعض الأحيان يشعر اثنان « بافتتان من أول نظرة » ، قد يتطور أو لا يتطور إلى حب . ويقوم « الافتتان » عادة على الميل الجنسى ، فى ٨٠ فى المائة من الحالات !

وقد يقع « الحب من أول نظرة » كذلك ، حين يحدث أن ترى شخصا مطابقا لـ « مثلك الأعلى » الذى تتخيله لشريك حياتك .. ولكن هذه مصادفة لا تسنح لكل أمرىء ، فهى حالة استثنائية !

فالحب من أول نظرة بعيد الاحتمال .. ولكن لماذا ؟

هنا نصل إلى جوهر الحب . فإذا نحن رجعنا إلى تعريفه فى القاموس ، نجد أنه « الرغبة فى شخص آخر ، وبذل الجهد الصادق لتحقيق سعادته » . فالحب ليس شركا يقع فيه ، وإنما هو زمالة واحترام متبادل بين اثنين ، على أساس أن

لهما ذوقا واحدا ، وأفكارا واحدة ، واتجاهات واحدة . ومثل هذه الزمالة المقترنة بالاحترام ، لا يمكن أن تأتى نتيجة لحظة واحدة ، أو نظرة واحدة .

ولو أن حياتك الباكرة كانت تتسم بالنزاع فى البيت ، والتوتر فى علاقتك مع أترابك ، فأنت غير مهيأ للزمالة التى يقتضيها زواج الحب ، وقد يصعب عليك أن تجد السعادة فى الزواج ، اما إذا كانت علاقتك بالناس حسنة ، فسوف يكون من اليسير عليك أن تميل إلى شخص آخر . وأن ترضيه وترضى به !.. ومع مرور الوقت ، وتوثق المعرفة ، لا يلبث شعوركما المتبادل بالتقدير والعطف ، أن يبلغ درجة الحب . وبينذاك تترعرع فى نفسيكما الأحاسيس الجنسية ، وتتبادلان الميل الجسدى الذى يزداد قوة إلى أن ينتهى بكما إلى التفكير فى الزواج .. حتى إذا وضحت حاجة كل منكما للآخر ، ولم يعد فى الوسع إنكارها ، حق لكما أن تتزوجا .

ما الذى تتطلبه فى الزوج

والشاب الذى يهتم بالزواج ، لا يفكر عادة إلا فى أمر واحد ، هو الشروط التى يريد توفرها فى زوجته ، إلا أن الشخص الذى يواجه المشكلة بتفكير واقعى ، يجب أن يضع فى اعتباره ثلاثة أمور ، وهى : ما يرغب فيه ، وما يحتاج إليه ، وما يمكنه الحصول عليه .

وغالبا ما يكون ظنك أن الزواج الذى ترغب فيه ، هو الذى تحتاج إليه . إلا أن رغبات الإنسان ، كثيرا ما تقوم على

اعتبارات طائشة أو غير عملية ، أو على مجرد الزواج من أجل غرض أو غاية غير زمالة العمر .. وأن لم تفطن إلى هذا !

فقد سئل طلبة قسم علم النفس بمعهد أمريكى عال عن المبلغ الذى يعتبرونه الحد الأدنى للدخل المناسب للحياة الزوجية ، فاتضح ان الحد الذى تطلبه الفتيات أعلى بكثير مما يطلبه الشبان !.. إذ قرر ١٠٪ من الفتيات أنهن لن يتزوجن حتى يكون لعريسهن دخل لا يقل عن خمسة آلاف دولار . ومن الواضح أنهن بذلك يطلبن دخلا أكبر مما يحتجن إليه ، ومما يمكنهن الحصول عليه .

ولزيادة إيضاح الفكرة ، نأخذ حالة فتاة معينة من الطالبات — تدعى « ميريام » — مثلا .. فقد طلبت « ميريام » أن يكون دخل عريسها أربعة آلاف دولار — على الأقل — فى العام . وتبين أنها لم تقدر هذا المبلغ إلا لأنها لم تكن تعرف شيئا عن الطهو والتدبير المنزلى ، فكانت تقدر انها ستضطر إلى استخدام من يطهو ويعنى بالمنزل !.. كذلك اشترطت « ميريام » أن يكون عريسها عالى الثقافة ، مع انها هى متوسطة الثقافة .. وأن يكون طوله ست أقدام ، أسمر البشرة ، جميل الطلعة ، قوى التقاطيع ، عريض المنكبين ، بارعا فى الرقص ، وماهرا فى « البريدج » .. وأن يكون من عائلة كبيرة ، ويكون اما طبيبا أو محاسبا .. وأخيرا قالت أنه يجب أن يكون رجلا بمعنى الكلمة !.. ولم تكن لدى ميريام إلا فكرة غامضة عن الأطفال ، ومع ذلك فقد ذكرت أنهم يجب الا يجيئوا قبل خمس سنوات على الأقل ، حتى يمكنها أن تتفرغ للرقص واللهو !

.. بعد فوات الوقت المناسب !

ومثل « ميريام » قد تجد هذا الرجل ، ولكن .. هل يتزوجها ؟.. وإذا تزوجها ، هل يرضيها كزوج ؟

إن ما نريده فى الرفيق كثيرا ما يكون قائما على أساس رغباتنا فى لحظة معينة ، اكثر مما هو قائم على احتياجات الحياة كلها !

وبعض الناس يجعلون أهداف زواجهم عالية جدا ، حتى انهم يفضلون أن يبقوا بغير زواج ، على أن يتزوجوا من هو اقل من المستوى الذى يطلبونه .. حتى إذا مرت سنوات دون أن يحققوا خيالهم ، شعروا بالخيبة والحبوط . وقد اعترفت بعض المعلمات غير المتزوجات ، بانه كان فى امكانهن الزواج وهن فى مقتبل الشباب ، ولكن « الرجل لم يكن ملائما بدرجة كافية » .. ولكنهن ــ بعد فوات السن المناسبة ــ أصبحن يتمنين لو أنهن كن عمليات وحكمن العقل ، عندما كن فى مقتبل الشباب !

فما هى الأشياء التى نحتاج إليها فى الرفيق ؟.. إن ثمة صفات معينة ، يعتبرها الجميع مطلوبة ، وهى : الصحة الجيدة ، والجمال ، والاستقامة ، والاعتماد على النفس ، وعدم الانانية ، وقوة الاحتمال .. كما أن اغلب الناس يشترطون أن يكون ثمة تقارب بين الزوج والزوجة فى السن والثقافة والمستوى الاجتماعى والاقتصادى .. وان يكون كلاهما من ذات الجنسية ، والعنصر ، والدين .

وعلى هدى هذه البيانات ، نقدم لك عشرة اختبارات لتعرف مقدار استعدادك للزواج وترى كم انت مهيأ له فضلا عن أن هذه الاختبارات ستعينك على فهم شخصيتك ، وتريك حقيقتك كما يراها الآخرون . ولذلك كن أمينا مع نفسك فى الإجابة ولا تخدعها .

والآن ابدأ الإجابة عن الأسئلة حسب التعليمات الموضحة :

الاختبار الأول : النشاط الاجتماعى

هل تحب كل وجه من وجوه النشاط التالية ؟

إذا كنت تحبه جدا ، فارسم دائرة حول الحرف (م) .. وإذا كنت تحبه بدرجة متوسطة ، فارسم دائرة حول (س) . وإذا كنت تحبه قليلا ، فارسم دائرة حول (ل) .. وإذا كنت لا تحبه فارسم دائرة حول (ن) :

١ ــ التعرف بالغرباء فى الحفلات — م س ل ن
٢ ــ استضافة مجموعة من الأصدقاء — م س ل ن
٣ ــ جمع الأموال من اجل الأغراض الخيرية — م س ل ن
٤ ــ الاشتراك فى مباراة رياضية — م س ل ن
٥ ــ الخروج للتنزه والتريض — م س ل ن
٦ ــ مزاولة العاب كرة القدم وكرة السلة والجولف — م س ل ن
٧ ــ قراءة أخبار الرياضة فى الصحف — م س ل ن
٨ ــ مزاولة العاب البريدج والبلياردو — م س ل ن
٩ ــ الاحتفاظ بحيوان اليف كقطة أو كلب — م س ل ن
١٠ــ حضور حفلة تنكرية — م س ل ن

١١ــ القاء حديث فى الراديو م س ل ن
١٢ــ تمثيل إحدى الجهات فى مؤتمر م س ل ن
١٣ــ ارسال دعوات لأصدقاء يقيمون فى أماكن بعيدة م س ل ن
١٤ــ الاستذكار مع الزملاء استعدادا للامتحان م س ل ن
١٥ــ مساعدة سائق السيارة بالحلول محله حين يتعب م س ل ن

الاختبار الثانى : الانسجام مع المجتمع

هل توافق على صحة كل عبارة من العبارات التالية ؟

إذا كنت توافق ، فارسم دائرة حول الحرف (أ) .. وإذا كنت توافق . ولكن مع بعض تحفظات ، فارسم دائرة حول (د) .. وإذا كنت لا توافق فارسم دائرة حول (د):

١ ــ يجب منع ظهور الممثلات على المسرح بملابس فاضحة أ ر د
٢ ــ لا يصح للشخص المثقف أن يكون ملحدا ا ر د
٣ ــ يجب اعطاء حق التصويت لمن فى الثامنة عشرة ا ر د
٤ ــ يجب الا يرخص بحمل السلاح إلا لرجل البوليس ا ر د
٥ ــ ليس ثمة سبب اطلاقا يبرر الانتحار ا ر د
٦ ــ للآباء فضل على الأبناء يفوق فضل هؤلاء عليهم ا ر د

٧ ــ بعض الناس موتهم أفضل من حياتهم ا ر د
٨ ــ الأغنياء ليسوا اسعد حالا من الفقراء ا ر د
٩ ــ الموارد الطبيعية يجب أن تكون مملوكة للأفراد لا للدولة ا ر د
١٠ــ من الممكن للأب اعالة وتعليم طفلين فى مستوى مناسب بدخل كلى يقل عن خمسين جنيها فى الشهر ا ر د
١١ــ يجب التصريح للوالدين بضرب أبنائهم تأديبا ا ر د
١٢ــ السرقة لا يمكن تبريرها بأى اعتبار ا ر د
١٣ــ كل شىء يضر بجسم الإنسان يجب تحريمه ا ر د
١٤ــ ذوو التعليم العالى اسعد من متوسطى التعليم ا ر د
١٥ــ الشخص المتوسط أكثر حاجة للاقتصاد من الشخص الغنى ا ر د

الاختبار الثالث : قوة الاحتمال

هل يضايقك كل من الأمور الآتية ؟

إذا كان يضايقك جدا فارسم دائرة حول الحرف (م) .. وإذا كان يضايقك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول (س) .. وإذا كان يضايقك قليلا ، فارسم دائرة حول (ل) .. وإذا كان لا يضايقك فارسم دائرة حول (ن) :

١ ــ ظهور اشارة النور الأحمر وانت منطلق بسيارتك م س ل ن
٢ ــ سقوط شىء منك ويداك محملتان باشياء كثيرة م س ل ن

٣ — أن تقف فى « الأتوبيس » المزدحم — م س ل ن

٤ — أن تضطر إلى الكلام وأنت كاره — م س ل ن

٥ — أن يقطع عليك إنسان قراءة قصة شائقة — م س ل ن

٦ — أن يأتيك ضيف طارىء ويطيل البقاء — م س ل ن

٧ — أن يستوقفك إنسان وأنت فى عجلة — م س ل ن

٨ — أن تستمع إلى « الراديو » برغم أنه يحدث شوشرة — م س ل ن

٩ — رجوع شخص فى اتفاقه معك فى آخر لحظة — م س ل ن

١٠— أن يقاطعك شخص وأنت تتكلم — م س ل ن

١١— أن يشاركك شخص قراءة الصحيفة التى بيدك — م س ل ن

١٢— أن يفوتك القطار أو « الأوتوبيس » — م س ل ن

١٣— أن ينقطع « فيلم » تشاهده عند نقطة مثيرة — م س ل ن

١٤— أن يلهب الطعام أو الشراب الساخن فمك — م س ل ن

١٥— أن يغلق عليك باب بيتك أو عربتك مصادفة — م س ل ن

الاختبار الرابع : الاعتماد على النفس

هل توافق على صحة كل من العبارات التالية ؟

إذا كنت تعتبرها صحيحة فارسم دائرة حول الحرف (ت) .. وإذ اكنت تشك فى صحتها فارسم دائرة حول (د) . . وإذا كنت تعتبرها غير صحيحة فارسم دائرة حول (ن) :

١ — تحريم الخمر يغرى كثيرين ممن لا يشربونها بتعاطيها — ت د ن

٢ — يستطيع الشخص أن يغدو مشهورا بالتبذل فى تصرفاته — ت د ن

٣ — اللجاج فى شروط الزواج يوقعك فى زوجة سيئة — ت د ن

٤ — المتفوقون فى الدراسة يحاولون دائما جذب الانظار إليهم بعد الدراسة — ت د ن

٥ — رجال البوليس لا يبدون الشدة إلا لإرضاء شعورهم بأهميتهم — ت د ن

٦ — المتمسكون بالمبادىء العليا قليلو الأصدقاء — ت د ن

٧ — كثيرا ما يفشل الإنسان لسمو أخلاقه — ت د ن

٨ — الجميلة أكثر نجاحا من سواها وأن كانت أقل كفاءة — ت د ن

٩ — ليس المهم ما تعرفه ، وإنما المهم من تعرفه — ت د ن

١٠— اكتساب الأصدقاء والمعارف أهم من الكفاءة والمقدرة — ت د ن

١١— قلة الموظفين لا تؤثر فى الإنتاج لو انك اجزلت لهم الأجر — ت د ن

١٢— ليس للإنسان قوة ولا حول أمام الحظ — ت د ن

١٣— يحاول الناس دائما أن يؤثروا فى الغير بادعاء الولع بالموسيقى والثقافة الراقية — ت د ن

١٤— القانون أقسى على الفقير منه على الغنى — ت د ن

١٥ـ ينجح الإنسان بالتهويش أكثر مما ينجح بالعمل الجدى — ت د ن

الاختبار الخامس : الثبات

هل تخاف من كل من الأمور الآتية ؟

إذا كنت تخاف منه جدا فارسم دائرة حول الحرف (م) وإذا كنت تخاف بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول (س) .. وإذا كنت تخاف قليلا فارسم دائرة حول (ل) . وإذا كنت لا تخاف فارسم دائرة حول (ن) :

١ ـ أن تدفن حيا — م س ل ن
٢ ـ أن يعضك ثعبان وانت تسير وحدك فى غابة أو صحراء — م س ل ن
٣ ـ ان تغرق فى البحر — م س ل ن
٤ ـ أن تفقد ثقة الأصدقاء بسبب شائعات — م س ل ن
٥ ـ أن تسير بين المقابر وحدك ليلا — م س ل ن
٦ ـ أن يعلم أصدقاؤك بأسوأ اخطائك — م س ل ن
٧ ـ أن تلمس الفيران والسحالى والديدان — م س ل ن
٨ ـ أن يأخذ غيرك زوجتك أو حبيبتك — م س ل ن
٩ ـ ان تغرق فى الدين أو تقع فى أزمة مالية — م س ل ن
١٠ـ ان تنظر من حافة هوة عميقة — م س ل ن
١١ـ أن تجازى فى العالم الآخر — م س ل ن
١٢ـ ان تسقط أمامك آلة رافعة من ارتفاع شاهق — م س ل ن

١٣ـ أن تفقد عقلك — م س ل ن
١٤ـ أن تفقد بصرك — م س ل ن
١٥ـ أن تستمع إلى قصة مخيفة فى « الراديو » وأنت وحيد ليلا — م س ل ن

الاختبار السادس : التمسك بالمبادىء

هل تكره كلا من النماذج الآتية من الناس ؟

إذا كنت تكرهه جدا فارسم دائرة حول الحرف (م) . وإذا كنت تكرهه بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول (س) . وإذا كنت تكرهه قليلا فارسم دائرة حول (ل) . وإذا كنت لا تكرهه فارسم دائرة حول (ن) :

١ ـ الشخص الذى يتباهى بأعماله — م س ل ن
٢ ـ الشخص الذى ينحى باللائمة دائما على الآخرين — م س ل ن
٣ ـ البائع الذى يغالط فى الحساب — م س ل ن
٤ ـ المتشائم — م س ل ن
٥ ـ الذى يجرى وراء المال — م س ل ن
٦ ـ الذى « ينسى » دفع نصيبه من الحساب — م س ل ن
٧ ـ الذى لا يحافظ أبدا على المواعيد — م س ل ن
٨ ـ القليل التحكم فى أعصابه — م س ل ن
٩ ـ الفتاة التى تفرط فى الزينة والبهرجة — م س ل ن
١٠ـ الطلبة الذين يغشون فى الامتحانات — م س ل ن
١١ـ الأشخاص المهملون فى ملبسهم — م س ل ن

١٢ــ المتزمتون والرجعيون الذين يفرضون آراءهم عليك — م س ل ن

١٣ــ المتضايقون والمتبرمون دائما — م س ل ن

١٤ــ المقامرون — م س ل ن

١٥ــ الذين يحبون الاستماع إلى الكلام عن الفضائح — م س ل ن

الاستقرار

الاختبار السابع :

فى الجدول التالى كلمة رئيسية فى أول كل سطر ، تتبعها أربع كلمات . ضع علامة على الكلمة التى ترى أنها أكثر الكلمات الأربع اتصالا بطبيعتها بالكلمة الرئيسية :

١ ــ الماضى الأمس ينسى حزن مستتر

٢ ــ النوم الراحة الحلم الحاجة معا

٣ ــ سافل دنيء شخص فاجر مجرم

٤ ــ حلم منظر ليل غيبوبة رواية

٥ ــ يحب يعبد يحترم يعجب يشتاق

٦ ــ طفل منزل مستقبل غير مرغوب ثمن

٧ ــ وحيد منفرد بلا صديق بائس منبوذ

٨ ــ دين التزام ثقل محتم كابوس

٩ ــ حبيب محبوب متزوج راغب ضائع

١٠ــ مال حساب جار يدفع غير موجود عاجل

١١ــ عدو خصم مكروه خطر تحطيم

١٢ــ قذر وسخ مقزز عقل جسد

١٣ــ أب منزل حب يعول صارم

١٤ــ خطيئة خطأ رزينة ذنب أسود

١٥ــ شرس تائه كريه قبيح حقير

المرونة

الاختبار الثامن :

هل تشعر نحو كل من الأمور الآتية الآن نفس شعورك نحوها منذ ثلاث أو أربع سنوات ؟

إذا كان شعورك نحوها لم يتغير ، فارسم دائرة حول الحرف (س) . وإذا كان شعورك نحوها قد تغير نوعا ما ، فارسم دائرة حول (ب) .. وإذا كان شعورك نحوها قد تغير تماما فارسم دائرة حول (د) :

١ ــ السلم — س ب د

٢ ــ الحياد الدولى — س ب د

٣ ــ الرقابة الحكومية على نقابات العمال — س ب د

٤ ــ النظام التعاونى — س ب د

٥ ــ منع الأحزاب — س ب د

٦ ــ تأميم الطب — س ب د

٧ ــ الاشتراكية — س ب د

٨ ــ الاتحاد السوفييتى — س ب د

٩ ــ توزيع الثروة — س ب د

١٠ــ عقوبة الاعدام — س ب د

١١ــ تحديد النسل — س ب د

١٢ــ تشريع العمل س ب د

١٣ــ استفتاء الرأى العام س ب د

١٤ــ ضريبة الدخل س ب د

١٥ــ حرية الرأى س ب د

الاختبار التاسع الرصانة

ما مدى التفكير الذى أوليته لكل من الأمور التالية فى خلال العام الماضى ؟

إذا كنت قد فكرت فيه كثيرا ، فارسم دائرة حول الحرف (م) . وإذا كنت قد فكرت فيه بعض التفكير ، فارسم دائرة حول (س) . وإذا كنت قد فكرت فيه قليلا ، فارسم دائرة حول (ل) . وإذا كنت لم تفكر فيه على الاطلاق ، فارسم دائرة حول (ن) :

١ ــ مسئوليات الآباء والأبناء م س ل ن

٢ ــ تربية الأطفال على أساس سليم م س ل ن

٣ ــ سوء تأثير السينما على أخلاق الأطفال م س ل ن

٤ ــ تدخين النساء والبنات م س ل ن

٥ ــ أهمية الادخار م س ل ن

٦ ــ المواظبة على أداء الفرائض الدينية م س ل ن

٧ ــ استعمال القنابل الذرية فى الحرب م س ل ن

٨ ــ طريقة قضاء أوقات الفراغ م س ل ن

٩ ــ تشديد الرقابة على الكتب والمجلات م س ل ن

١٠ــ تعلم الرقص م س ل ن

١١ــ المحافظة على المواعيد م س ل ن

١٢ــ الحصول على ترقية فى العمل ، أو درجات أعلى فى المدرسة م س ل ن

١٣ــ تكاليف المعيشة م س ل ن

١٤ــ الحياة بعد الموت م س ل ن

١٥ــ حوادث السيارات نتيجة طيش السائقين م س ل ن

الاختبار العاشر : الحالة العائلية

أجب عن الأسئلة الآتية ، وكن أمينا وصادقا مع نفسك إلى أقصى حد . فإذا كانت إجابتك بالموافقة ، فارسم دائرة حول (نعم) . وإذا كانت إجابتك بالنفى ، فارسم دائرة حول (لا) وإذا كانت إجابتك غير قاطعة ، فارسم دائرة حول (؟).

١ ــ هل كان والداك سعيدين فى حياتهما الزوجية ؟ نعم ؟ لا

٢ ــ هل كانت طفولتك سعيدة ؟ نعم ؟ لا

٣ ــ هل تحب أمك حبا جما ؟ نعم ؟ لا

٤ ــ هل تحب أباك حبا جما ؟ نعم ؟ لا

٥ ــ هل تمضى علاقتك بأمك دون خلاف خطير ؟ نعم ؟ لا

٦ ــ هل تمضى علاقتك بأبيك دون خلاف خطير ؟ نعم ؟ لا

٧ ــ هل كان تأديبك فى البيت حازما ولكنه ليس قاسيا ؟ نعم ؟ لا

٨ ــ هل كان العقاب معتدلا وقليل الحدوث ؟ نعم ؟ لا

٩ — هل يخلو شعورك الحالى نحو الجنس من التقزز أو النفور ؟ نعم ؟ لا

١٠— هل كان بوسعك الحديث مع أحد والديك فى شئون الجنس ؟ نعم ؟ لا

١١— هل نشأت فى الريف ؟ نعم ؟ لا

١٢— هل تؤدى فرائضك الدينية بانتظام ؟ نعم ؟ لا

١٣— هل تتقاضى أجرك عن عملك بانتظام ؟ نعم ؟ لا

١٤— هل لك أصدقاء كثيرون من نفس جنسك ؟ نعم ؟ لا

١٥— هل تنتمى إلى أكثر من جمعية ذات نشاط اجتماعى ؟ نعم ؟ لا

والآن .. تعال نحسب نتيجة الاختبارات !

الاختبار الأول : أعط نفسك ٣ درجات عن كل (م)
أعط نفسك درجتين عن كل (س)
أعط نفسك درجة عن كل (ل)
أعط نفسك صفرا عن كل (ن)

الاختبار الثانى : أعط نفسك درجتين عن كل (أ)
أعط نفسك درجة عن كل (ر)
أعط نفسك صفر عن كل (د)

الاختبار الثالث : أعط نفسك صفرا عن كل (م)
أعط نفسك درجة عن كل (س)
أعط نفسك درجتين عن كل (ل)
أعط نفسك ٣ درجات عن كل (ن)

الاختبار الرابع : أعط نفسك صفرا عن كل (ت)
أعط نفسك درجة عن كل (د)
أعط نفسك درجتين عن كل (ن)

الاختبار الخامس : أعط نفسك صفرا عن كل (م)
أعط نفسك درجة عن كل (س)
أعط نفسك درجتين عن كل (ل)
أعط نفسك ٣ درجات عن كل (ن)

الاختبار السادس : أعط نفسك ٣ درجات عن كل (م)
أعط نفسك درجتين عن كل (س)
أعط نفسك درجة عن كل (ل)
أعط نفسك صفرا عن كل (ن)

الاختبار السابع : أعط نفسك ٣ درجات الكلمة الأولى
أعط نفسك درجتين الكلمة الثانية
أعط نفسك درجة الكلمة الثالثة
أعط نفسك صفرا الكلمة الرابعة

الاختبار الثامن : أعط نفسك صفرا عن كل (س)
أعط نفسك درجة عن كل (ب)
أعط نفسك درجتين عن كل (د)

الاختبار التاسع : أعط نفسك ٣ درجات عن كل (م)
أعط نفسك درجتين عن كل (س)
أعط نفسك درجة عن كل (ل)
أعط نفسك صفرا عن كل (ن)

الاختبار العاشر : أعط نفسك ١٠ درجات عن كل (نعم)
أعط نفسك ٥ درجات عن كل (؟)
أعط نفسك صفرا عن كل (لا)

تفسير النتائج النهائية

الاختبار الأول :

— إذا كان مجموعك ٣٠ درجة أو أكثر فانت شخص اجتماعى جدا ، مغرم بصحبة الآخرين ، يسرك مناقشة الأمور مع رفيقك .

— وإذا كان مجموعك ٢٥ فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٢٠ ، أو أقل فانت موفق فى اكتساب الأصدقاء ، ولست كثير الكلام إلا إذا كان الموضوع يستحق ذلك .

— وإذا كان مجموعك ١٠ ، أو أقل فحاول أن تكتسب الأصدقاء ، وأن تساهم فى الحياة الاجتماعية وأن تخرج من عزلتك .

الاختبار الثانى :

— إذا كان مجموعك ١٥ درجة أو اكثر ، فانت شخص موفق جذاب متزن ، محب للتعاون ، وإن كنت عنيدا حين تركب رأسك .

— وإذا كان مجموعك ١١ فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٨ ، أو أقل فانت عنيد متغطرس كثير الجدل .

— وإذا كان مجموعك ٥ ، أو أقل فتذكر دائما انك تفقد الأصدقاء ، وتصنع لك اعداء إذا لم تتصرف بلباقة مع الناس .

الاختبار الثالث :

— إذا كان مجموعك ٥٦ ، أو أكثر إذا كنت رجلا .. أو ٢٦ أو أكثر إذا كنت سيدة ، فانت شخص هادىء لا يمكن استثارته او ازعاجه بسهولة ، وانت لا تفقد صبرك إلا نادرا .

— وإذا كان مجموعك ٤٦ إذا كنت رجلا أو ٢٣ إذا كنت سيدة فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٣٦ أو أقل إذا كنت رجلا أو ١٨ أو أقل إذا كنت سيدة فانت حاد الطبع يمكن اثارتك بسهولة ، ولذلك يجب أن تحاول ضبط نفسك ، وأن تفكر قبل أن تتكلم، لا سيما حين يستفزك شخص ما .

الاختبار الرابع :

— إذا كان مجموعك ٥٠ أو أكثر إذا كنت رجلا أو ١٠٠ او اكثر إذا كنت سيدة ، فانت صريح ، وشخص يعتمد عليه . وانت لا تحاول التعلل بالأعذار وإنما تواجه الحقيقة وتحسن عملك .

— وإذا كان مجموعك ٤٠ إذا كنت رجلا أو ٨٠ إذا كنت سيدة فانت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٣٠ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٦٠ او أقل إذا كنت سيدة فانت تميل لأن تلوم غيرك على اخطائك

أنت ، وتتنصل من مسـئولياتك ، وتبـالغ ، وتحـلم أحـلام اليقظة .

— وإذا كان مجموعك ٢٠ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٤٠ أو أقل إذا كنت سـيدة ، فيجب أن تحـاول إصـلاح نفسـك وخاصة إذا كنت سيدة ، وحاول أن تكون أكثر صدقا وأمانة مع نفسك ومع الآخرين ، وأقلع عن الريبة وكثرة الاسـتياء من الناس الذين لا يفكرون أو يتصرفون كما تفـكر وتتصرف أنت

الاختبار الخامس :

— إذا كان مجموعك ٤٠ أو أكثر إذا كنت رجـلا أو ٨٠ أو أكثر إذا كنت سيدة فأنت شخص ثابت مخلص يعتمد عليه ، ويمكنك أن تعمل مع الآخرين أو وحـدك ، دون أن تشـعر بالوحدة أو تتضايق .

— وإذا كان مجموعك ٣٠ إذا كنت رجـلا أو ٦٠ إذا كنت سيدة فأنت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ١٥ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٣٠ أو أقل إذا كنت سيدة فأنت غير ثابت ، عصبى ، كثير الخـوف ، وقد تشعر بأنك أقـل من غيرك أحيانا ، وتبـدو أصفر اللون مذعورا . فاكتسب قـدرا أكبر من القـدرة على الاندمـاج فى المجتمع ، ودرب نفسك على مزاولة بعض الألعاب والهوايات .

الاختبار السادس :

— إذا كان مجموعك ٣٠ أو أكثر فأنت متمسـك بالمبادىء والمثل العليا إلى حد التطـرف ، ولـكن حذار أن تندفع إلى التعصب الأعمى .

— وإذا كان مجموعك ٢٥ فأنت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٢٠ أو أقل فأنت ذكى جدا ، مـرن جدا فى مثلك ومبادئك ، ولذلك يجدر بك أن تراقب نفسـك لئلا تنزلق .

الاختبار السابع :

— إذا كان مجموعك ٨٠ أو أكثر إذا كنت رجـلا أو ٤٠ أو أكثـر إذا كنت سيدة فأنت شـخص موضوعى ، تنظـر إلى الأمور برزانة وترو ، وتكبح جماح نفسك .

— وإذا كان مجموعك ٧٠ إذا كنت رجـلا أو ٣٥ إذا كنت سيدة فأنت متوسط .

— وإذا كان مجموعك ٦٠ أو أقل إذا كنت رجل أو ٣٠ أو أقل إذا كنت سـيدة فأنت عاطفى ، سريع التأثر ، وتبدو فى بعض الأحيان منطويا نفورا ، فاكبح جماح نفسك ، واشـترك بقـدر ما تسـتطيع مع الآخـرين ، ولا تكن أول من يخالف الآخرين فى رأيهم أو آخر من يوافق على رأيهم .

الاختبار الثامن :

ـ إذا كان مجموعك ٢٢ أو أكثر فأنت شخص مرن متطور ، لا سيما إذا كنت فى عقدك الرابع او الخامس .

ـ وإذا كان مجموعك ١٣ فأنت متوسط .

ـ وإذا كان مجموعك ٨ أو أقل فأنت شخص صلب ، عنيد ، حتى ليصعب عليك الزواج .. وخاصة إذا كنت فى العقد الثالث .

الاختبار التاسع :

ـ إذا كان مجموعك ٣٠ أو أكثر إذا كنت رجلا أو ٦٠ او اكثر إذا كنت سيدة فأنت شخص كثير التفكير فى الزواج ومسئولياته ، ويهمك النجاح فيه .

ـ وإذا كان مجموعك ٢٤ إذا كنت رجلا أو ٤٨ إذا كنت سيدة فأنت متوسط .

ـ وإذا كان مجموعك ١٨ أو أقل إذا كنت رجلا أو ٣٦ أو أقل إذا كنت سيدة ، فأنت غير موفق فى تفكيرك ، ولم تعط اهتماما كافيا لمسئوليات الزواج .

الاختبار العاشر :

ـ إذا كان مجموعك ١٢٠ أو اكثر فان حالتك العائلية تؤهلك للسعادة فى الزواج .

ـ وإذا كان مجموعك ١٠٠ فأنت متوسط .

ـ وإذا كان مجموعك ٨٠ أو أقل فإن حالتك العائلية لا تمدك بالصفات اللازمة للسعادة فى الزواج .

النتيجة الإجمالية إذا كنت رجلا :

ـ إذا كان مجموعك الإجمالى ٤٥٠ أو اكثر فان أمامك فرصة ممتازة للسعادة فى الزواج ، وخاصة إذا كانت درجاتك عالية فى الاختبارات الثالث والرابع والسابع والعاشر .

ـ وإذا كان مجموعك ٣٥٠ فان لديك فرصة متوسطة للسعادة فى الزواج .

ـ وإذا كان مجموعك ٢٦٥ أو أقل ، فأنت فى حاجة لأن تبذل عناية كبرى فى اختيار رفيقك .

النتيجة الإجمالية إذا كنت سيدة :

ـ إذا كان مجموعك ٥٠٠ أو اكثر فان أمامك فرصة ممتازة لأن تكونى سعيدة فى الزواج ، وخاصة إذا كانت درجاتك عالية فى الاختبارات الرابع والخامس والتاسع والعاشر .

ـ وإذا كان مجموعك ٤٠٠ فان لديك فرصة متوسطة للسعادة فى الزواج .

ـ وإذا كان مجموعك ٣٠٠ أو أقل فان فرصتك للسعادة فى الزواج غير كبيرة ، ولا تزالين فى حاجة إلى إعداد نفسك الاعداد الكافى .

والآن نأمل أن نكون قد أخذنا بيدك ، فوضح فى ذهنك نوع الرفيق الذى تريده ، وتحتاج إليه . ومن المشكوك فيه أن تجد الرفيق الذى تجتمع فيه كل الصفات التى تطلبها . إلا



أن هـذا ليس هو المهم ، وإنما المهم أن تجد الرفيق الـذى يطابق النموذج العـام للشـخص الذى تحتاج إليه ، ويكون خلوا من النقائص الخطرة .

إن أهم فكرة يمكننا أن نعطيها لك ، هى أن الشخص الذى تتزوجه ينبغى أن يكون هو الشـخص القادر على أن ينقذك من ذلك الشـعور المبهم بالقلق والضيق والضجر ، وأن يهبك السـعادة ويشـعرك بالراحـة والرضـا والسعادة والسلام .

على أن الأهم من هذا ، أن تتبين أنك قد نضجت النضوج الذى يمكنك من اختيار شريك العمر .. وهـذا ما نرجو أن تساعدك عليه الاختبارات التى قـدمناها إليك ، والتى بنيت على أسس من دراسات دقيقـة .. وليس لك أن تبتئس إذا تبينت من هذه الاختبارات أنك لم تستكمل النضـوج . فان نتائجها ليست حكما نهائيا عليك ، وإنما هى مجرد أدوات أو وسائل لمساعدتك على تعرف وضعك الحالى ، حتى تتـدارك الأمر .. إنها أشبه بالأضواء الحمراء التى تنبهك إلى مواطن النقص .. أو الأجراس التى توقفك على ما أنت بحاجة إليه . ومن ثم فعليك أن تبادر باستكمال ما ينقصك ، ثم عـد إلى هذه الاختبارات بين آن وآخر لتتبين حقيقة موقفك !

هذا الكتاب .. ومؤلفه

ترى هل تغير الحب ، وتغير البشر ، خلال الألفى عام — أو العشرين قرنا — الماضية ؟

وإذا كان ثمة تغير قد وقع ، فهل كانت له صلة بنشوء الأديان ، وظهور المسيحية والإسلام ، من حيث تهذيب حواشيه وتقليم عاطفته .. أم أن العواطف والغرائز طبائع متأصلة لا تغيير فيها ولا تبديل .. ولو ضئيل ؟

فى عدد سابق من « كتابى » قدمت لك (فن الحب) كما يراه الكاتب المعاصر « أندريه موروا » .. واليوم أقدم لك (فن الحب) كما أفاض فيه الشاعر الرومانى القديم « أوفيد » فى ديوانه الذى أطلق عليه هذا العنوان ، وهو أحب مؤلفاته وأروجها على مر العصور — حتى لقد ترجم ترجمة نثرية إلى جميع لغات العالم الحية (عدا العربية !) ، والترجمة التى ننقل عنها اليوم هى أدقها وأحدثها ، فقد صدرت فى سبتمبر سنة ١٩٥٣ ، واضطلع بها الأديب الإنجليزى « رونالد سيث » .

ويقول المترجم فى مقدمة الكتاب « إن البشر — رجالا ونساء — لم يتغيروا البتة ، سواء فيما يتعلق بأخلاقهم أو سلوكهم ، (فيما عدا العصر الفكتورى التعس) .. فنحن نستطيع أن نرى أنفسنا فى أشخاص من يتحدث عنهم أوفيد .. والتشابه القوى بيننا وبينهم لا سبيل إلى تجاهله ! »

والكتاب حافل بالدعابة المنطوية على سخرية لاذعة ، وهو مرآة صادقة للمجتمع الرومانى منذ ألفى عام .. والنصائح التى ساقها « أوفيد » فيه تعطيه الحق فى أن يحمل لقب « الأستاذ فى نظرية فن الحب » ، فضلا عن أستاذيته غير المنكورة فى ممارسة هذا الفن وتطبيقه ، وفضلا عن موهبته الخارقة كعالم نفسانى قدير ، من قبل أن يوجد علم النفس !

ونحن إذ نقدم كتابه اليوم ، إنما نقتطف أنضر وروده ، تاركين أشواكه .. ففن « أوفيد » ملىء بالأشواك ، إذ كان العصر الذى عاش فيه عصر انحلال خلقى ، تداعت فيه معانى الشرف والحشمة وتربع فيه الحب الآثم على أطلال الحب السامى النبيل ..

بقى أن تعرف عن المؤلف أنه ولد سنة ٤٣ قبل الميلاد ، وكان اسمه « بابليوس أوفيدياس ناسو » — ثم عرف حين اشتهر باسم أوفيد — وقد عين فى فترة من حياته قاضيا ، ثم رئيسا لقضاة روما . وكان صديقا حميما للامبراطور « أوغسطس » ، إلى أن نفى فى سنة ٩ بعد الميلاد — لسبب ما يزال مجهولا — إلى مدينة (ترمى) بقرب مصب نهر الدانوب على شواطىء البحر الأسود ، وهناك مات بعد ٨ أعوام ، فى سنة ١٧ .. بعد أن أتحف الشعر الرومانى بإنتاج غزير بلغ نحو ٣٣٠٠٠ بيتا !

الجزء الأول

إذا كان بينكم ـ معشر الرومان ـ من لا يعرف فن الحب فليقرأ أشعارى ، وليتعلم ـ أثناء القراءة ـ كيف يمكن أن يحب .. فإن « فينوس » مكنتنى من زمام ابنها الصغير « كيوبيد » فأنا قائد عجلة الحب وربان سفينته !

والحب ليس بطبيعته سلس العريكة ، سهل الترويض ، بل إنه كثيرا ما يتمرد ، حتى على .. بيد أنى سوف أمسك بزمامه وأن غيب سهمه فى قلبى وراح يهز مشعله المتاجج فوقى .. وكلما اشتدت سهامه حدة ، ونيرانه قسوة ، ازددت تصميما على ان أثأر لجراحى ..

وما قبست الفن الذى القنه لكم عن أحد .. وإنما اهتديت إليه بالتجربة ، فأطيعوا الشاعر الذى يعرف موضوعه معرفة الخبير المجرب .. الا فلتعلم أيها الراغب فى الانضواء تحت لواء « فينوس » أن عليك أولا أن تبحث عن تلك التى تحبها .. وثانى مهامك أن تحمل المرأة التى تعجب بها على أن تستسلم لك .. وثالثا ، عليك أن تفعل ذلك بطريقة تجعل هذا الحب يدوم ويبقى ..

هذه خطتى .. وهذه هى الرحلة التى ستنطلق فيها عربتى .. وهذا هو الهدف الذى ينبغى أن تبلغه ..

الجمال فى روما ألوان !

وإن الوقت الحاضر ـ وأنت بعد خلو من أية ارتباطات ـ لهو أنسب الأوقات لاختيار تلك التى تقول لها : « أنت الوحيدة التى تعرف كيف تبعث فى نفسى السرور » .. ولكن هذه لن تطير إليك على أجنحة الريح ، بل إن على عينيك أن تبحثا عن الجمال الذى يستهويك .. إن الصائد يعرف أين ينبغى أن ينصب الفخاخ للغزال ، ويعرف فى أى الوديان يقيم الوعل البرى .. وصائد الطيور يعرف أى الأدغال أفضل لشباكه .. وصائد الأسماك يعرف أين يجد أكبر عدد من الأسماك ..

وكذلك أنت أيها الباحث عن هدف للحب الدائم ، تعرف أى الأماكن يكثر تردد الحسان عليها .. ولن يضطرك هذا إلى الانطلاق فى البحار ، أو القيام برحلات بعيدة ، فان روما تتيح لك من النساء من يحملك جمالهن وعددهن على الاقرار بأنها تضم كل ما تعتبره الدنيا جميلا .. فإذا شئت جمالا يتفتح كالبرعم فى زهر المراهقة ، فستجد طوع تأملك فتاة غريرة لا قبل لها حقا بالتجربة .. وإن كنت تؤثر جمالا أكثر تشكلا ونضوجا ، فسوف تحظى بألف شابة ، ولن تشغل بأكثر من مشكلة اختيار واحدة من بينهن !.. ولكن ، ربما كانت تستهويك سن أكثر خبرة وإدراكا ؟.. إذن ، فصدقنى إذا قلت لك إنك ستجد صاحبات هذه السن أوفر عددا !

وعندما تدخل الشمس فى برج الأسد ، عليك أن تمشى الهوينى فى الحدائق والأماكن العامة والمعالم العريقة .. ولا تنس ساحات الاحتفالات والأسواق والمعابد .. ولكن المسارح

قبل سواها هى خير المواقع التى تلقى فيها شباكك ، وهى أغنى الأماكن بالفرص المواتية .. فهناك تجد من الجمال ما يغويك : تجد جمالا تستطيع أن تغرر به وتعبث .. وجمالا لن يثير سوى نزوة عابرة فيك .. وأخيرا ، جمالا تشتهى أن يكون لك إلى الابد ..

وتتهافت النساء عادة فى أجلى زينتهن على الأماكن التى يزدحم فيها الناس .. يفدن ليكن موضع مشاهدة أكثر منهن متفرجات .. وهناك ، ينبذ الحياء العذرى لأول مرة .. هناك، لا حاجة بك إلى تفادى لغة الأصابع كى تعبر عن أفكارك المستترة .. أو تأويل أفكار حسنائك إذا ما راقبت إشاراتها ..

كيف تستميل فاتنتك ؟

فإذا وقع اختيارك على واحدة فاجلس بجانبها .. واقترب حتى تلتصق بها قدر المستطاع ، فليس ثمة ما يمنعك ، إذ أن ضيق المكان قمين بأن يضطرك إلى أن تلتصق بها ، وبأن يضطرها ــ لسعادتك ــ إلى أن تتقبل هذا الالتصاق ..

ثم ، اختر موضوعا يفتح باب الكلام بينك وبينها ، مبتدئا بالملاحظات المعتادة فى مثل هذه الظروف .. فإذا كنتما فى ميدان السباق مثلا ، فسلها عن أسماء أصحاب الجياد التى نزلت إلى الحلبة ، وتحمس لما تتحمس هى له منها ..

وإذا حدث ــ وكثيرا ما يحدث ــ أن حطت ذرة من غبار على صدر محبوبتك ، فأزلها بأصبعك فى خفة .. وحتى إذا لم تكن

هناك ذرة ، فلا ضير فى أن تؤدى أصبعك المهمة .. إذ يجب أن تستغل كل شىء حجة لتوثيق ما بينكما ..

هل ترى ذيل ثوبها يجرجر التراب ؟.. إذن فارفعه كى لا يتسخ ، فلعلها تدعك تلمح ساقها ، جزاء لك على كرمك .. وهكذا تكسب بالتوافه والسفاسف ودها .. وكم من عشاق نجحوا فى الفوز بعشيقة لمجرد مبادرتهم إلى تسوية الوسادة التى تستند إليها ، أو استجلاب الهواء حولها بمروحة ، أو وضع تكأة تريح عليها قدمها الرشيقة !؟

والحفلات والمآدب تيسر بدورها أسباب التقرب إلى النساء ، ولن تكون نشوة الخمر هى النشوة الوحيدة فيها .. فهناك ، كثيرا ما يرى ملاك الحب بوجنتين متضرجتين ، وقد حمل بين ذراعيه الواهنتين كؤوس النبيذ الضخمة .. وما أن يغمس كيوبيد جناحيه فى النبيذ حتى يتثاقل ويظل فى مقعده بلا حراك .. بيد أنه سرعان ما ينفض جناحيه المبللين ، وإذ ذاك .. ويل لمن تمس القطرات الملتهبة فؤاده !

اختر محبوبتك فى وضح النهار !

إن الخمر تلين القلوب وتجعلها سهلة الاكتواء .. ويتلاشى الحذر إذ يجرفه السيل الدافق .. ثم تنطلق الضحكات ، فيستجمع الفقير جراته ويعتقد أنه غنى .. وتغيب الأحزان والهموم ، وتشرق الأسارير ، وينبسط القلب وقد طفت الصراحة ــ وما كان أندرها من قبل ــ على ما كان فيه من خبث .. وما أكثر ما اقتنصت الفتيات قلوبا حول الموائد !..

فان المراة والخمر نار تنبعث من جوف نار !.. ومن ثم فحذار من أن تركن إلى وهج المشاعل ، فان الليل والخمر أسوأ ناصحين تركن إلى مشورتهما فى الحكم على الجمال .. وما أقدر الظلام على إخفاء العيوب والنقائص — فليس فى الظلام امرأة قبيحة ! — وكما أنك تفحص الاحجار الكريمة والثياب الغالية ، فى ضياء النهار .. كذلك يجب الا تفحص جمال الوجه والجسد إلا فى وضح النهار !

وإنه لأيسر على أن أحصى رمال الشاطىء من أن أعدد كل تلك الأماكن التى تصلح لاقتناص الحسان .. فتعال الفتك الفنون التى تأسر بها فاتنتك .. ولتصغوا إلى أيها العشاق ، مهما كانت الأوطان التى وفدتم منها :

يجب أن توقنوا أولا من أنه لم تخلق بعد المراة التى يستحيل الانتصار عليها ، فاذا أيقن الواحد منكم بذلك ، فسوف يكون الغازى الفاتح المظفر .. وليس عليه سوى أن يلقى شباكه !.. فالمراة لن تقوى على صد الحنان الرقيق الذى يوجهه إليها عاشق شاب ، إلا إذا كف الربيع عن الإنصات لشدو الطيور ، والصيف عن الاصغاء لأزيز الجراد ، وإلا إذا انقلب الوضع فأصبح الغزال هو الذى يطارد كلب الصيد !.. الخ .. ولتثق أن المراة التى تبدو لك راغبة عن الاستسلام ، إنما تتمنى فى قرارة نفسها أن تستسلم .. فالحب المستتر المكتوم لا يقل استهواء للمراة عنه للرجل .. ولكن الرجل لا يحسن إخفاء وجده ، أما المراة فتحذق كتمان رغبتها .. ولو أن الرجال كفوا عن أن يكونوا الساعين إلى القربى ، لرأينا

النساء يتداعين عند أقدامنا ضارعات .. فان رغبة المراة أشد ضراما من وقدة الرجل .. أو لم تحدثنا الأساطير عن « باسيفه » ملكة كريت ، وكيف هجرت زوجها « مينوس » لتهيم وراء ملك البقر .. ووراء العجل الذى كان فى بياض الحليب ، لا يشوب بياضه سوى علامة سوداء صغيرة فى جبينه بين قرنيه ؟

ثم منذا الذى لم يمقت « ميديا » التى قتلت أطفالها من أجل حبها ؟.. ولن تتسع لنا الصفحات لو أوردنا آلاف الأمثلة التى من هذا القبيل ، وكلها تظهر مبلغ ما فى حب المراة من جموح وطيش .. فهو أعتى من شهواتنا وأكثر إثما !.. لذلك يجب أن تتجلد وتتشجع إذ تزج بنفسك فى المعمعة ، وليقر فى روعك أنك ولابد منتصر ، وأنك لن تكاد تجد بين ألف امرأة واحدة تصدك ، فان الفتاة تحب من يطلب ودها .

سواء منحته إياه أو ضنت به عليه .. وحتى لو صدتك امرأة فلن يضيرك الصدود !.. ولكن ما الذى يدعونا إلى توقع الصد ؟.. إن المرء لا يرفض مغريات لذة جديدة عليه .. وإن ارضاء الغير ليدخل علينا من السرور أضعاف ما يدخله إرضاؤنا لأنفسنا !

« الطابور الخامس » فى الحب !

وأول ما ينبغى عليك عمله ، هو أن توثق الود بينك وبين خادمة المراة التى تريد أن تخطب حبها .. فهى التى ستعينك على ولوج الدار !.. ولكن عليك أن تستبين أولا ما إذا كانت

موضع ثقة مولاتها ، وشريكتها فيما تقارف فى السر من لهـو ومسرة ؟!.. فاذا فرغت من هذه المرحلة فلا تضن بوعـود ، ولا تتورع عن توسل ، ولا تقف عند شىء فى سبيل اكتساب الوسيطة المذكورة إلى صفك .. وإذا ذاك سيغدو فوزك سهلا ، فان كل شىء يتوقف على استعدادها لمعاونتك .. ولكن افسح لها من الوقت ما تشاء . فهذا إجراء ينصح به العليمون !.. مكنها من أن تنتهز اللحظة التى تكون فيها سيدتها فى حالة انشراح وسرور ، متأهبة للغواية .. فتلك هى اللحظة التى يبدو لها فيها كل شىء باسما فى وجهها ، وتومض فيها البهجة فى عينيها كسنابل الحنطة الذهبية فى الحقل الخصـيب !.. والقلب حين يكون سعيدا ، خلوا من الأسى يكون مهيئا بطبيعته للحب .. وهذه هى الآونة التى تنزلق فيها فى رفق إلى مغاور الأسرار ..

كذلك تستطيع أن تتخير اللحظة التى تشكو فيها حسناؤك من اتفه إساءة أصابتها من غريم لك ينافسك فى السـعى إلى قلبها .. ويحسن أن تتصرف إذ ذاك تصرفا يبديك بطلا شهما فى نظرها . وستكون الخادم خير عون لك فى هذا ، فقد تنتهز فرصة انفرادهـا مع سيدتها وهى منصرفة إلى زينتهـا فى الصباح . فتثير غضـبها على ذلك الغريم ، ثم تتنهد فى أسى وتقول فى خفوت : « ومع ذلك . فما أراك تجـرؤين على أن تعاملى هذا العاق بما ينبغى أن يعامل به ! » .. وهـكذا تمهد للحديث عنك .. وتسوق كل إغراء لاجتذابها إليك .. وتقسم لها أغلظ الايمان أنك تذوب وجدا بها .. وإذ ذاك ، يجمل بك

أن تسارع إلى استغلال الفرصة قبل أن تنقلب الريح ويهـدأ الغضب .. فان غضب المرأة هش كالزجاج ، ولا يدوم طويلا !

ولعلك تسـأل نفسك : « اليس من الخـير أن العب على عواطف الخادم أولا ؟ » .. وقد يكون هذا صحيحا ، ولـكنه محفوف بالخطر .. فقـد يسـول هذا للخادم أن تحتفظ بك لنفسها !.. لذلك يحسن العزوف عن الطريق غـير المضمونة .. وأنا شـخصيا لا أحب القفـز فوق المهاوى والصـخور الشائكة ..

ومع ذلك ، فإذا فتنتك الخادم وهى تحمل خطابات الهـوى إليك او منك ، فاحرص أولا على السعى إلى نيل سـيدتها ، فان الخـادم لن تلبث أن تقفو أثر المخدومة .. ولـكن لا تبدأ بالخادم ، بل ابدأ بالسيدة !

على أننى أريدك ، إذا كنت تؤمن بالفن الذى القنك إياه ، الا تقدم على المقامرة قبل أن تكون متأهبـا للمضى فيهـا إلى غايتها .. وثق أن الخادم إذا ما الفت نفسها قـد أوغلت فى المؤامـرة ، فلن تجسر على التراجـع والتخلى عنك .. فان الطائر إذا ما قص جناحاه عجز عن التحليق بعيدا .. والدب البرى يتخبط فى الشباك على غير جدوى .. وكذلك الخـادم حين تلفى نفسـها مندمجة فى معاونتك على خطـيئتك فانها لن تقوى على الغدر بك ، وبذلك تعرف أنت عن طريقها كل ما تفعل عشيقتك وكل ما تقول !.. ولكن عليك قبل كل شىء آخر أن تكون حريصـا . فلو انك احسنت كتمان اتصالك بالخادم ، فلن يبدو لك أى غموض فى أى تصرف من تصرفات فاتنتك !

الوقت المناسب !

ومن الخطأ أن تظن أن الفلاح وحده هو المضطر إلى تعرف الجو ليتخير وقت البذر .. أو أن الملاح وحده هو المضطر إلى تتبع أحوال الريح حرصا على سلامة سفينته .. بل انك انت أيضا مضطر إلى تبين الفرصة المناسبة لبلوغ غايتك ، فليس كل وقت مناسبا للتقرب إلى اية حسناء :

فمثلا خليق بك أن تتفادى عيد ميلادها ، وأن تتجنب المناسبات التى تضطر فيها إلى تقديم الهدايا .. فان المرأة بارعة دائما فى انتهاج السبل للفوز بمال العاشق المدله .. وقد تكون جالسا معها فاذا ببائع يتقدم عارضا سلعة ، وعند ذاك ستعمد هى إلى إحراجك بأن تسألك ذوقك فى السلعة ، ثم تميل فتمنحك قبلة ، وتقول إنها تتمنى لو استطاعت الفوز بها اليوم ، فقد لا تجدها بمثل هذا السعر البخس فى الغد !.. ولن يكون لتعللك عندئذ بأنك نسيت نقودك فى البيت قيمة ، إذ يكفى أن تكتب للبائع وريقة بالثمن .. وستندم إذ ذاك على انك تعلمت الكتابة يوما !

وكم من مرة ستتعمد أن تحدثك عما تتمنى أن يقدم إليها فى عيد ميلادها ؟.. ثم ، كم من مرة ستبدى لك الحزن على شىء وهمى أضاعته ، كحجر نفيس أو قرط ، وتمضى تحدثكَ عن الخسارة وهى دامعة العينين ؟!

نعم ، فهكذا النساء .. ولو اننى أوتيت عشرة افواه ، وعشرة السن ، فلن تكفى للحديث عن حيلهن والاعيبهن !

السلاح السرى !

ولكنك تستطيع ان تستعيض عن تقديم الهدايا بتقديم الوعود .. فان الوعود لا تكلف شيئا .. وكل امرىء غنى بالوعود .. أما إذا منحت عشيقتك شيئا ، فلا تأمل فى أن تحصل منها على مقابل ، إذ أنها لن تخسر شيئا إذا أغضبتك ما دامت قد أفادت من كرمك .. لذلك تظاهر دائما بانك على وشك أن تمنح ، ولكن لا تتجاوز ذلك أبدا إلى المنح !

إن أهم وأصعب الخطوات هى أن تكتسب ود محبوبتك ، وأن تفوز بالحظوة لديها دون أن تضطر لتقديم هدايا لها .. فان الطمع فيما ترتقبه منك ، والرغبة فى أن لا يضيع عليها ما انفقته لكَ ، يجعلانها تحرص على الا ترفض لك طلبا ..

فابدأ إذن بخطاب تكتبه فى أرق أسلوب ، بحيث تجعلها تهتم بتعرف مشاعرها نحوك ، وبذلك تفتح باب قلبها لك !.. الا خذوا بنصيحتى يا شباب الرومان ، وادرسوا الأدب ، لا لتدافعوا به عن المتهم المذعور فحسب ، ولا لتؤثروا ببلاغتكم على القضاة الصارمين فقط ، وإنما لتستهووا به الحسان ايضا !

ولكن عليكم أن تحرصوا على إخفاء ما أوتيتم من وسائل الاغراء فى البداية ، فلا تبادروا بعرض بلاغتكم ، ولا بالزهو بما تكتبون .. وليكن الأسلوب فى البداية طبيعيا ، واللغة سهلة ، سلسة ، ولكنها من التأثير بحيث تجعل المرأة تخال انها تسمع صوتكَ وهى تقرأ رسالتك !.. أما اذا ردت

الرسالة دون أن تفضها ، فلا تيأس من أنها ستقرؤها يوما ، وادأب على محاولتك ..

وأما إذا قرأت رسالتك ولم تجب ، فواصل الكتابة ــ فى هذه الحالة أيضا ــ بطريقة تجعلها لا تمل قراءة عبارات الهوى .. إذ ما دامت لديها الرغبة فى قراءتها ، فانها لن تلبث أن تستجيب وتجيب !

ولربما تلقيت فى بادىء الأمر ردا جافا تسالك فيه أن تكف عن ملاحقتها ! ولكن ثق أنها إذ تطلب ذلك ، تستشعر الجزع من أن تصدع بالأمر ، وترجو لو أنك عصيتها وتابعت الكتابة إليها .. فامض فى ذلك ، ولن تلبث أن تبلغ مناك !

كن رجلا فى تصرفاتك .. ومظهرك !

وعندما يقدر لك أن تلتقى بحبيبتك ، فاقترب منها وكأنك لا تصدق أن قد أتيح لك أن تلقاها ، واشرح لها ما بك فى لهجة مبهمة .. فاذا سارت فى حديقة على غير هدى ، فسر معها .. واسبقها أحيانا ، ثم أبطىء حتى تتقدمك واتبعها .. ولا تتردد فى أن تبتعد بها عن الناس .. ومهما كانت الأحوال ، فلا تفلت فرصة ذهابها إلى المسرح ، فإذ ذاك ستكون فى أبهى زينتها ، وستتجلى روعة جمالها .. هناك ستكون كتفاها العاريتان متعة لبصرك .. وهناك ستستطيع أن تتأملها وأن تبدى لها إعجابك دون ما حرج .. وأن تتحدث إليها بالعين والإشارة .. واحرص على أن تصفق للممثلة التى تقوم بدور فتاة شابة .. وكن أكثر تصفيقا للممثل الذى يضطلع بدور

الفتى العاشق .. وقف إذا وقفت ، واجلس طالما ظلت جالسة .. ووطن العزم على أن تنفق وقتك وفقا لأهوائها !

ولا تفتن فى تنسيق شعرك ، فان البساطة الخالية من الاصطناع هى خير زينة تلائم الرجل .. وكن نظيفا .. ولا تخش أن تلوح الشمس بشرتك بالسمرة إذا مارست التمارين الرياضية فى الهواء الطلق .. ولا ترفع صوتك وتحتد فى كلامك .. ولا تترك قدميك تغوصان فى حذاءين واسعين .. ولا تدع شعرك دون تهذيب ولحيتك دون حلاقة .. وأحرص دائما على أن تكون أظفارك مقصوصة ، ولا تهمل شعر انفك بحيث يطل من طاقتيها .. وفوق كل شىء ، لا تدع أنفاسك ذات رائحة تفسد على من حولك الجو .. ولكن لا تسرف فى « التواليت » ، فليس هذا من شيمة الرجال ..

وإذا كانت عشيقتك متزوجة فاحرص على أن ترضى زوجها ، فليس انفع لخططك من صداقته ..

وإذا ضمتك ومحبوبتك مائدة فى إحدى الولائم ، فدع بصرك يلتقى ببصرها ، ليشهدها ما فى قلبك من ضرام ، حتى إذا نهض الضيوف ، فانتهز الفرصة كى تقترب من حسنائك ، واستغل الجلبة والازدحام ، لتمد أصابعك فتمسها .. وهذه هى اللحظة المناسبة للحديث ، فدع عنك الخجل والحياء والتردد .. ولا تنتظر منى أن أعلمك البلاغة ، فليس عليك سوى أن تشرع فى الكلام ، وستجد البلاغة تواتيك دون أن تشعر ! .. ويجب أن تؤدى دور العاشق على أتمه ، فليعبر حديثك عن

جواك ولوعتك ، ولا تغفل وسيلة لاجتذاب محبوبتك وإغرائها .. وليس من العسير أن تجعلها تصدقك ، فان قلوب النساء رقيقة رفيقة .. وما أكثر من شرعوا فى « تمثيل » الهوى فاذا بهم يقعون حقا فى حبائله ، وينتقلون من التصنع إلى الواقع !

فترفقن أيتها الغوانى بأولئك الذين يبدون لكن الحب ، فان هذا الحب لن يلبث أن يصبح صادقا !.. وأنت بإطرائك حسن محبوبتك والتغزل فيها ، لا تلبث أيها العاشق أن تتسلل إلى فؤادها .. فلا تحجم عن إطراء ملامحها ، وشعرها ، وأصابعها الرقيقة ، وقدميها الدقيقتين .. فإن أكثر النساء عفة تستجيب لما يسكبه المرء من إطراء لحسنها !.. ولا تكن ضنينا بوعودك فان هذه الوعود طعم يجتذب النساء .. واستشهد بجميع الآلهة على صدق إخلاصك ..

هل أكثر النساء خائنات ؟

وإذا كنت حكيما عاقلا ، فاكتف من « الفتيات » بالمداعبة .. ولا حرج عليك من التقرب إليهن إذا ما كنت مدفوعا بالنية الصادقة والاخلاص .. ولا تخدع سوى المخادعات .. فان الأغلبية من النساء غير مخلصات ، وخليق بهن أن يقعن فى الفخاخ التى نصبنها لنا !.. والمرأة الغادرة جديرة بأن تذوق الكأس التى مزجت بنفسها مرارتها !

وكثيرا ما تكون الدموع عظيمة النفع فى الحب ، فهى تلين الصخر .. فلا بأس من أن تتعمد أن تراك محبوبتك والدموع تغسل وجنتيك .. فاذا أعياك البكاء ، فبلل جفونك بيديك !

وأين العاشق المدرب الذى لا يعرف ما للقبلات من آثار معززة لناعم القول ؟.. فاذا أبت عشيقتك أن تقبلها ، فقبلها على الرغم منها .. لسوف تبادرك بالمقاومة ، ولكنها خلال المقاومة تهفو إلى الاستسلام .. وكل ما ينبغى أن تراعيه هو الا تدمى شفتيها بقوة وجدك ، فتضطرها إلى الشكوى من خشونتك !..

وإذا لم تنل بعد القبلة كل ما تهوى فأنت جدير بأن تفقد كل شىء .. حتى الحظوة التى نلتها !.. واعلم أن من العنف ما يرضى المرأة .. فان الحياء قد يمنع المرأة من أن تعرض نفسها .. ولكنها تسعد بالاستسلام إذا ما أخذت عنوة ..

أما إذا لم تستجب المرأة لمحاولاتك الأولى بغير الازدراء ، فلا تضيع وقتك ، وتقهقر متراجعا .. فمن النساء من يؤثرن أن يؤخذن بالحيلة ، ويكرهن أن يؤخذن فى عجلة ..

ودع الحب يتسلل تحت ستار الصداقة ، فكم من حسناء مستعصية رايتها تؤخذ بهذه الحيلة ، فاذا الصديق ينقلب حبيبا ..

وخليق بالعاشق أن يبدو شاحبا ، فان الحبيبة إذا ما خدعت بشحوبه ، عنيت فى حنان بحبه .. ومن طبيعة هموم الحب وهواجسه ، أن تجعل صاحبه نحيلا ، فلا تخش من أن تلجأ إلى استثارة إشفاق محبوبتك فى سبيل الفوز بها !

احذر منافسة صديقك !

والصداقة والاخلاص فى أيامنا كلمتان جوفاوان فارغتان .. فلا تطلع صديقك على مفاتن محبوبتك ، إذ انه إذا آمن بها انقلب إلى غريم يزاحمك !.. إن للجريمة لسحرا .. وكل مخلوق لا يفكر فى غير لذته .. والذ المتع هى تلك التى لا ينالها المرء إلا على حساب سعادة سواه .. ومن ثم فالعاشق لا ينبغى أن يحذر عدوه ، بقدر ما يعمل على أن يقى نفسه أخطار أولئك الذين يخالهم أوفى الأصدقاء !

والآن ، حان لى أن اسكت .. ولكنى احب ان أقول ان النساء جميعا لسن على شاكلة واحدة وطبع واحد .. وان تعدد طباعهن ليفرق بينهن ، فما يستهوى واحدة قد لا يفلح مع اخرى .. والتربة المتشابهة قد لا تنبت نباتا متشابها .. فتعلم كيف تكيف فنونك تبعا لشخصية فاتنتك وسنها ..

اما وقد اديت جزءا من مهمتى .. فلألق مرساة مركبى الآن كى استجم قليلا ..

الجزء الثانى

فيم العجلة ايها الشاب ، أن مركبك لا تزال فى وسط المحيط، والميناء التى نرشدك إليها لا تزال بعيدة !.. وانى لمقبل الآن على مشروع عظيم .. سأفضى بسر الفن الذى يجعل الحب — هذا الطفل القلق الهائم فى العالم الواسع — يستقر .. إنه رشيق ، خفيف ، وقد أوتى جناحين ، فكيف يمكن إمساكه عن الطيران ؟

من أكبر الأخطاء الأخذ بفنون السحرة .. فلا أعشاب « ميديا » ولا اغانى « مارسى » بقادرة على أن تخلق الحب !.. وجمال الوجه ، ورشاقة القوام ، لا يكفيان لاستبقاء حب الحسناء لك ، ولا يحولان دون أن تفاجأ بها يوما تهجرك وتغدر بك .. وإنما ينبغى أن تجمع إلى جمال الجسد حسن العقل والفكر ..

ذلك لأن الجمال فان ، وهو لا يكف عن التضاؤل على مر السنين .. فالنرجس والبنفسج لا يظلان على ازدهارهما مدى العمر .. والوردة إذا ذبلت وهوت عن عودها لم تخلف غير الشوك .. وكذلك انت أيها الشاب المليح ، لن يلبث شعرك أن يبيض ، وتحفر التجعدات اخاديد فى وجهك .. ولكى تبقى على حسنك ، يجب أن تدعم شخصيتك لتبقى على الأيام ، فهى الشىء الوحيد الذى يظل يرافقنا حتى النهاية ، ومن ثم فاحرص على أن تحذق الفنون الجميلة ، وأن تتقن لغتين من اللغات ..

ولا ينبغى ــ كائنا من كنت ــ أن تولى مفاتن جمالك الخادعة ثقة كبيرة .. بل اجعلها عناصر ثانوية تضاف إلى ما لجسمك من ميزات وما لشخصيتك من خلق .. واعلم أن اللطف والرقة هما اللذان يكسبان القلوب ، قبل أى شىء آخر .. فنحن نكره الصقر الذى يقضى حياته فى عراك ، والذئب الذى يظل دائما متأهبا للانقضاض على القطعان الوادعة .. فليكف الإنسان عن نصب الفخاخ للعصافير ، وليعش الحمام آمنا فى الأبراج التى ابتناها له الإنسان .. ولينبذ البشر المشاجرات والمعارك التى يستحيل فيها اللسان إلى سيف بتار ، فما يفرق بين الازواج وزوجاتهم ، ولا بين الزوجات وازواجهن سوى المشاجرات ..

كذلك انت أيها الشاب لا ينبغى لك ان تسمع حبيبتك سوى كلمات الهوى فالحب هو القانون الذى يجمع بينكما .. لذلك لا تسع إليها إلا برقيق العناق وعذب الكلام ، حتى يكون مقدمك إليها مبعث سعادة وانشراح ..

الغنى يستطيع أن « يشترى » الحب !

ولست القن فن الحب لمن يملك المال ، فان القادر على العطاء لا يحتاج إلى دروسى ، إذ أن ماله أقوى من فنى .. إنما أنا شاعر الفقير ، لأننى كفقير عرفت الهوى وعانيته حتى خبرته .. وانى لأجزى حبيبتى بدل الهدايا كلمات رقيقة .. ومن ثم فعلى الفقير أن يكون فى غزله حذرا ، فلا يسخر ، ولا ينساق وراء الغضب .. بل عليه أن يتحمل ما لا يحتمل العاشق الغنى .. فلتدخر يا صاحبى الحرب للعدو ، وكن على

وئام مع حبيبتك .. داعبها فى رفق ، ولا تبد لها سوى كل ما يثير حبها .. فانك إذا ثنيت غصنا فى رفق وجدته ينثنى ، أما إذا عنفت فى ثنيه فانه ينكسر .. ولو أنك سبحت مع التيار عبرت المجرى ، أما إذا كافحت ضده فلن تصل قط إلى الشاطىء الآخر .. إن الصبر يغلب النمور والأسود .. وبالتدرج يتقبل الثور القيد الذى يشده إلى المحراث !

ولست أدعوك إلى ما لا طاقة لك به .. فماذا لو تساهلت إذا دأبت حبيبتك على صدك ؟.. انك بالحلم والصبر تنتصر . فلتروض نفسك على أن تفعل كل ما تسالك إياه .. انتقد ما تسمعها تنتقده ، وامتدح ما تراها تمتدحه .. ردد ما تقوله ، واستنكر ما تستنكره .. اضحك إذا ضحكت ، وابك إذا بكت .. وباختصار ، البس لكل حال ما تلبسه حبيبتك .. حتى فى اللعب ينبغى عليك أن تفعل ما يرضيها .. وأن تنهزم لتسمح لها بالغلبة عليك !

وإذا أمضتها الشمس فارفع المظلة فوق رأسها .. وافسح لها الطريق إذا ما ألفت نفسها فى زحام .. وإذا انبأتك محبوبتك بأنها سوف تلقاك فى المسرح ، فاحرص على أن تكون هناك قبل الموعد المحدد ، والا تبرح المكان إلا بعد ان تبرحه .. فان طلبت إليك أن تكون فى مكان آخر ، فدع كل شىء وأسرع إلى هناك ، ولا تسمح لشىء بأن يعوقك .. وإن عادت إلى الدار فى المساء ونادت تستدعى أحد عبيدها ، فبادر إلى مساعدتها ..

هب أنك فى الريف وكتبت تدعوك ، فاذكر أن الحب يكره التلكؤ ، فان لم تستطع أن تجد عربة ، فخف إلى تلبية الدعوة



واذا أمضتها الشمس فارفع المظلة فوق رأسها .. وأفسح لها الطريق اذا ما ألفت نفسها فى زحام ..

ماشيا ، لا يعوقك جو ، ولا يصدك أن يكسو الجليد الطريق !.. إن الحب شبيه بالحرب ، فويل لذى القلب الضعيف .. ولن يقوى الجبناء على مطالب الحب هذه ، من رحيل بالليل فى عنفوان الشتاء ، ووسط المتاعب والصعاب ..

وإن لم تجد سبيلا إلى محبوبتك ، كأن كان بابها موصدا لاقبل لك باجتيازه ، فتسلق الجدار واهبط من السقف غير محجم عن انتهاج هذه الطريق الخطرة .. أو ادخل من إحدى النوافذ مهما كانت مرتفعة عن الأرض .. فان الحبيبة ستفتتن إذا ما علمت أنك خضت المكاره من اجلها ، وسترى فى ذلك دليلا أكيدا على حبك ..

المعدة اقرب طريق إلى .. القلب !

ولقد تضطر أحيانا إلى احتمال المطر الذى تسكبه عليك السماء ، أو أن تنام على الأرض وأنت ترتجف لفرط البرد ، فلا تحجم عن أن تبدى لمحبوبتك مدى استعدادك للتضحية من أجلها .. ولا تتردد فى أن تكسب ود الخدم ، مهما اختلفت مراتبهم .. ما الذى تخسره لو حييت كلا منهم باسمه ؟ لا تتحرج أيها العاشق الطموح عن أن تصافح أيديهم المصفدة باغلال العمل .. بل خليق بك أن تمنح الوصيف ما يتمنى من منح ، فانها لن تكبدك كثيرا .. ولا تغفل أن تقدم الهدايا لوصيفة محبوبتك !

صدقنى .. افعل كل ما تستطيع لتتحبب إلى الخدم والعبيد ، كبيرهم وصغيرهم على حد سواء .. ولست أدعوك إلى أن تقدم لحبيبتك الهدايا الغالية ، بل تستطيع أن تكتفى بأشياء بسيطة ، ما دمت تحسن اختيارها ، وتتحين الفرص المناسبة لتقديمها .. فمثلا عندما يبسط الريف [illegible] وتنحنى

أغصان الشجر مثقلة بالفواكه الناضجة . ابعث إلى الحبيبة بسلة ملأى بهذه الخيرات ، وازعم أنها من الريف ، برغم أنك إنما ابتعتها من سوق المدينة !

وهل أنصحك بأن تبعث لها أشعارا رقيقة ؟.. إن الأشعار لم تعد – للأسف – موضع تقدير وإعجاب . وقد يصح أن تقدم لمحبوبتك قصائد تتغنى فيها بميزاتها ، ولكنها ستؤثر بلا شك الهدايا المادية الملموسة – فإننا فى عصر الذهب ، وبالذهب تستطيع أن تبلغ أعظم حظوة ! – على أن هناك مع ذلك نفرا قليلا من النساء أوتين ذكاء وفكرا ، ولكنهن قلة تناثرن فى الأرض .. أما الباقيات فلا يعرفن شيئا ، وإن أحببن أن يتظاهرن بالمعرفة !.. ومع ذلك ، فلا تضن على هؤلاء بالشعر .. وإذا كنت تجيد الإلقاء ، ففى وسعك أن تجعل لشعرك وقعا فى نفس فاتنتك !

وإذا شئت أن تقدم على عمل تخاله نافعا ، فاحرص على أن تدبره بحيث يبدو أنك تفعله إكراما لمحبوبتك .. وإذا رأيت أن تعتق عبدا ، فأوعز إليه أن يتوسل إليها كى تسألك عتقه ! .. وإن أردت أن تعفى عبدا من عقوبة قاسية ، فدبر الفرصة التى تتيح لها أن تشفع له عندك .. ولن تخسر بهذا شيئا ، ولكنها ستخال أن لها عليك نفوذا وسلطانا ، وهو شعور يدخل على قلوب النساء هناء لا مثيل له ..

وإذا كنت راغبا حقا فى أن تحتفظ بحب حبيبتك ، فأوح إليها بأنك مفتون بمحاسنها .. امتدح كل ما ترتدى .. فإن تزينت بحلى من ذهب ، فقل لها إن بريق حسنها يطغى على بريق

الذهب .. وإن جاءتك فى ثوب يكشف عن بعض جسمها ، فاهتف بها : « إنك تشعلين النار فى كيانى » .. ثم سلها فى استحياء أن تحتاط ضد البرد !.. أطر رشاقتها حين ترقص، وصوتها حين تغنى ، وابد أسفك إذا ما كفت عن هذا أو ذاك .. ومثل هذا التصنع نافع طالما أتقنت التستر عليه .. أما إذا كان مكشوفا ، فلن يؤدى إلا إلى القضاء على ما بينكما من ثقة .. إلى الأبد !

إذا مرضت محبوبتك ..

وعندما يجنح العام إلى الخريف ، ويتقلب الجو ، فإذا هو فى لحظة بارد ، وفى اللحظة التالية حار لافح ، فارقب حبيبتك بانتباه ، حتى إذا أثرت عليها تقلبات الجو فألزمتها الفراش ، حانت الفرصة كى تبدى وفاءك وتعلقك بها .. فابذر لتجنى فيما بعد خير حصاد .. ولا تخجل من أن تبكى إلى جوار فراشها ، ولا تدع التقزز يصدك عن تقبيلها ، وليرطب الدمع شفتيك إذ ذاك ..

إن الحب يولد ضعيفا ، ولكن الممارسة تقويه فتعلم كيف تغذيه كى يشتد عوده .. واحرص على أن تألف حبيبتك وجودك ، فليس أقوى من الألفة القائمة على التعود .. أعنى ألا تسمع حبيبتك صوتا سوى صوتك ، وأن تكون أمام عينيها ليل نهار .. حتى إذا استوثقت من أنها قد اعتادت وجودك ، فبادر إلى الغياب ، ليثير بعدك شجونها .. فإن الأرض إذا حرثت وقلبت تربتها ، لا تلبث حين تلقى إليها البذور فيما بعد أن تنبت خير نبات ..

ولكن .. لا تطل الغياب ، فإن الزمن يطفىء الشوق و الحنين

.. والحبيب الذى يطول غيـابه عن العين لا يلبث أن ينسى ويفسح المجال لسواه !

الشك يحيى الغرام !

ولا تمنحن امرأة من الهدايا ما تستطيع أن تتعرف عليه امرأة أخرى .. فلست أفرض عليك أن تقصر حبك على امرأة واحدة، ولكن احرص على ستر هذه « الاختلاسات » العاطفيـة ، وعلى تغيير مواعيد وأماكن لقاءاتك ، حتى لا تفاجئك إحدى الحبيبات فى مكان تعرف أنك اعتدت التردد عليه !

ومع ذلك ، فلا تبادر إلى الانكار لو افتضحت غرامياتك برغم تسترك .. ولا تسرف — فى الوقت ذاته — فى التذلل أو التلطف والاعتذار أكثر مما تعودت ، لأن هذا الاسراف دليل على شعور بالذنب .. وفى معارك الحب ، ابذل كل قواك ولا تدخر وسعا .. فبهذا وحده تستطيع أن تبرأ من مغامراتك السالفة ..

ولقد نصحتك بأن تتستر على خيـانتك ، ولكننى أعود فأنصحك بأن تكف عن التستر ، وأن تنشر غزواتك فى الحب وتعلنها على الملأ .. ولا تبادر فتتهمنى بعدم الثبات على المبدأ، فان الزورق لا يتأثر بريح واحدة ، ومن ثم فعلى الربان أن يكون يقظا فيتخذ لكل ريح ما ينبغى من حيطة واستعداد .. وقد نصحتك بأن تعلن غرامياتك ، لأن الحياء والتواضع والتستر لا تفيد بعض العشاق ، بل إن حب نسائهم لا يذكو ويستمر إلا على لفحات الغيرة .. والنار الصغيرة لا تلبث أن تخبو ما لم تغذها بالوقود !

وكذلك الحب .. فاذا بدأ القلب يفتر بين فيض الملل ، لم يعد بد من وخزه بسنان الغيرة .. ولتخلق لحبيبتك ما يثير

قلقها بعض الشىء حتى تدب الحرارة فى قلبها .. وكم هو سعيد ذاك الذى تئن حبيبته متوجعة إذ ترى نفسها منبوذة .. ولقد تثور ، وتتهيج ، وتخدش وجهه ، وتشد شعره .. وكفى بهذا دليلا على عودة الحب إلى التوهج ، وإذ ذاك ، بادر إلى وضع حد لغيرتها حتى لا يثير السخط سخيمتها وحقدها .. بادر إلى تطويق عنقها بذراعك ، وضم وجهها إلى صدرك كى تغسله بدموعها .. جفف الدمع بقبلاتك ، واغمرها بلذاذات الهوى ، تهدأ ثائرتها ، وينطفىء غضبها !

وبنعمة ربك فحدث !

عند هذا الحد من أناشيدى ، تجلى لى « أبولو » وأوتار قيثارته الذهبية تعزف تحت أنامله ، وقد أمسك فى يده غصنا من الغار ، وتوج رأسه بأكليل آخر منه . وقال وهو يرمقنى : « يا سيد فن الحب وأستاذه ، بادر باحضار تلاميذك إلى معبدى ، حيث يقرأون الشعار الذى طبق الآفاق ، « اعرف نفسك يا ابن آدم » .. فالذى يعرف نفسه ، يتبع فى حبه نهج الحكمة .. وهو وحده الذى يستطيع أن يقيس ما يصبو إليه بمدى مقدرته .. فاذا كانت الطبيعة قد وهبته وجها مليحا ، فليعرف كيف يفيد من ذلك .. وإذا كان حديثه مما يطيب ، فلا ينبغى أن يلزم الصمت القبيح .. وإن كان يحسن الغناء ، فليغن فى كثير من الأحيان .. أما الذى لا ينبغى عمله فهو أن يعمد ثرثار أو شاعر مجنون إلى قطع حبل الحديث ليمضى فى إلقاء نثره أو شعره ! »

فثقوا أيها العشاق كل الثقة فى هذه الكلمات التى انبعثت من فم قدسى .. وكل من يمضى فى حبه بحكمة ، وفقا لفتى ،

لابد له من الظفر وبلوغ الهدف .. على أن الرياح لا تـواتى الملاح دائما ، فلا ينبغى أن يتوقع سوى القليل من المسرات ، والكثير من الشجون .. والمحن القاسية !

والآن أيها العشاق ، سأتحدث عن أمور هامة ، فأعيرونى أسماعكم .. إن الموضوع لجد خطير ، ولكن ما قيمة الشجاعة إذا لم يوجد الخطر ؟.. إن الهدف الذى يرمى إليه فنى ليس بالسهل المنال .

إذا اعترضك مزاحم أو غريم ، فتول أمره دون ما شكوى ، يكن نجاحك مؤكدا .. دع عشيقتك تبدى له من الإشارات ما شاءت ، ولا تحاول أن توقفها عن الكتابة إليه إن فعلت ذلك .. ودعها تروح وتغدو كيفما طاب لها ، فكم من زوج يعامل زوجته الشرعية بمثل هذا التسامح .. فما بالك بالعشيقة ؟

والحق اننى لم اقو شخصيا على أن أبلغ هـذه الدرجة من الكمال ، لأننى لم أبلغ الكمال فى فنى .. فان الذى يدع سواه من الناس يتصلون بحبيبته لهو أوسع منى حيلة وأكثر دهاء .. ولا يجب أن تشعر حبيبتك بأنك على علم بأمرها ، بل دعها تخفى خياناتها ، وإلا عودتها ــ بانتزاع الاعترافات منها ــ أن تنزل عن حيائها ، وحفزتها على أن تجرد أسلحة خداعها .. وثق أن الحبيبين اللذين يؤخذان على غرة ، لا يزدادان إلا تشبثا بحبهما ، واصرارا على الذنب الذى افتضح .. فلا تكمن متربصا بمزاحمك ، ولا تحاول أن تتجسس على رسائل الهوى، بل دع ذلك لسواك ممن له حق الولاية عليها ..

ولقد حذرتكم من الثرثرة فيما يمس معبد الهوى .. إن كل ما يجرى بينك وبين حبيبتك لا يجب أن يتسلل خارج لقاءاتكما ،

وإلا فقد سحره وغموضه .. ومع ذلك ، فما أجرأنا الآن على إعلان مغامراتنا الغرامية .. وليت الأمر يقتصر على هذا ، بل إن بعض الرجال يبتكرون من القصص ما يجدر بهم أن ينفوه ، حتى ولو كان قد حدث حقا .. وانك لتخال ، إذ تنصت إليهم ، أن ليس من امراة تقوى على مقاومة إغرائهم !.. فانبذ هؤلاء ، ولنحرص جميعا على أن يكون التحفظ رائدنا إذ نتكلم عن غرامياتنا الصادقة ، وأن نبقى متعنا الخاصة مخبأة تحت ستار لا يمكن التسلل خلاله إليها ..

الكلمات اللبقة بلسم يداوى العيوب !

والزمن يصلح كل شىء ، حتى معايب الجسد ، فلا تلم حبيبتك على أخطائها ، أو تعيرها بما قد يكون فى جمالها من نقص ، بل عود نفسك على قبول ما لا يعجبك فيها ، فان التعود كفيل بأن يعمى العين عن أى عيب .. والحب لا يحفل بشىء .. ولا تنس أن من الكلمات ما يخفى العيوب .. فان كانت حبيبتك سوداء ، فتغزل فى السمرة .. وإن كان بعينها حول ، فتحدث عن حور فينوس !.. ولو كانت من النحول بحيث لا تصمد للنسمة العابرة ، فصفها بالرشاقة .. وهكذا فلتسدل على اى عيب ستارا من معسول القول .. ولا تسلها أبدا عن عمرها !

والآن بلغت نهاية مهمتى ، فمجدوا يا عشاق شاعركم ، وتغنوا بمديحى ، ليظل اسمى مدويا فى الكون كله .. ولعل كل عاشق ، نال النصر بالسلاح الذى صقلته له ، ينقش على لوحة أمجاده : « لقد كان أوفيد أستاذى »

الجزء الثالث

ولكن ، مهلا .. فان الجنس اللطيف يسالنى بدوره دروسا ، وإنى لأدخر لكن يا غانيات ، ما يلى :

اقبلن على المعمعة بنفس الأسلحة .. فليس من الصواب أن أعرضكن لغزوات الرجال الذين أحسنت تسليحهم ، دون أن أمدكن بأسباب الدفاع ..

ولقد يهتف قائل منا معشر الرجال : « ولكن ، كيف تمد الأفعى بمزيد من السم ؟ » .. الا كفوا معشر الرجال عن اتهام النساء جميعا بجرم فئة قليلة منهن .. وكيف تحمل واحدة وزر أخرى ؟

إن الفضيلة عند المرأة تقاس بمسلكها وتصرفاتها وما لها من اعتبار لدى الغير .. فهل من عجب بعد ذلك فى أنها تولى صداقتها لبنات جنسها ؟.. ولكن ، لست لهؤلاء الجليلات ألقن فنى ، إنما أقدمه للساعيات وراء الهوى .. ساعلم النساء كيف يصرن محبوبات ..

إن النساء لا يعرفن كيف يقاومن لذعات سهام الحب وقسوتها .. فانه ليبدو لى أن هذه السهام تغوص فى قلوبهن إلى أبعد مما تبلغ فى قلوب الرجال ، ومن ثم فكثيرا ما يكون الرجل غير مخلص ، أما المرأة فيندر أن تكون عديمة الوفاء ..

وسأبين لكن — أيتها التعيسات — لماذا تفقدن رجالكن ! إنكن تفتقدن الفن الذى يذكى وقدة الغرام .. الا فاصغين

أيتها الحسان لدروسى ، بينما استلهم فينوس الوحى .. وأن فضولكن ليدفعكن إلى سماعى :

فكرن لحظة فى الشيخوخة التى لا تلبث أن تفد سراعا ، فان هذا التفكير يعصمكن من أن تضيعن لحظة دون الانصات لى .. فلتتمتع كل فتاة بزمنها طالما كانت فى ربيع العمر ، فان السنين تتسرب كالماء .. خذى أقصى ما تستطيعين من الشباب ، فانه سريع الانصرام .. وكل يوم اقل بهاء من سابقه .. ولن يلبث أن يأتى وقت تهرمين فيه أنت يا من تعتدين اليوم بشبابك وتنبذين الخاطبين ، فلا تلبثين أن تجدى نفسك مهجورة ، تعانين الرجفة فى ليل الشتاء .. وليس من شىء يقوى على أن يرد إلينا ما يسلبنا الزمن من ميزات .. فاقطفى الوردة التى إذا تركتها انزوت وهوت ذابلة ..

وما الذى تخسرنه أيتها الغانيات لو أن أحباءكن أقدمن على خيانتكن ؟.. إن الحسناء منكن لا يجب أن تحفل بهذا أكثر مما ينبغى ، ما دامت تحتفظ بمحاسنها ومفاتنها .. أفهل يفقد المشعل توهجه إذا وضع إلى جوار مشعل آخر ؟

واهتمى بزينتك قبل أى شىء آخر ، فان الجمال نعمة من الآلهة .. والوجه مهما كان بهاؤه لا يلبث أن يفقد رواءه إذا لم يلق ما ينبغى من عناية ..

ولكن ، حذار ، فان كثيرا من المغريات التى تصطنعينها لنا تؤتى اثرا عكسيا .. فلا تثقلى دائما أذنيك باللآلىء ، ولا تثقلى مشيتك بأساور الذهب .. بل إن البساطة مع الذوق ترضينا اكثر من أى شىء آخر ..

ولا تهملى قط شعرك ، فان فتنته تعتمد ، فى زيادتها أو قلتها ، على براعة اليدين اللتين تعقصانه .. وهناك الف نمط لتنسيقه ، فاختارى الشكل الذى يلائمك أكثر من سواه ، واستشيرى دواما مرآتك .. فالوجه البيضاوى يتطلب ان تفرقى الشعر من منتصفه .. والوجه المستدير يناسبه تجميع الشعر فى منتصف الرأس بحيث تبقى الأذنان مكشوفتين .. والبعض يلائمهن أن يرسلن الشعر على أكتافهن .. فى حين يليق بالبعض أن يجدلنه ويرفعن الجدائل .. وقد يفتننا فى البعض أن يكون الشعر مجعدا — فى حين يسحرنا من بعض آخر أن يكون الشعر مستويا مبسوطا — وقد يحسن بالمرأة أن تتعمد شيئا من الإهمال ، فان الفن يهفو إلى تقليد السجية ..

الطبيعة تحابى النساء !

وما أكثر استعداد الطبيعة لمعاونة مفاتنكن أيتها النساء !.. انها تمدكن بكثير من المنح التى تصلح ما يفسد الزمن .. فى حين اننا ، معشر الرجال ، لا نستطيع أن نخفى فعل الزمن بنا .. وبينما يتساقط شعرنا كأوراق الشجر تعصف بها الريح السافية ، إذا النساء يصبغن شعورهن ، فيضفين عليها الوانا مستعارة تجعلها أشد فتنة مما كانت فى الأصل .. وما أسهل على المرأة من أن تستعمل شعور سواها تبتاعها بالمال ، فى غير ما خجل ولا حرج ..

وماذا أقول عن الثياب ؟.. لست أحفل بالملابس الغالية ، وهناك الوان عديدة لا تتكلف الكثير .. فلماذا ترتدين كل ما تملكين من ثروة ؟.. حكمى الذوق فى الاختيار ، فاللون

الواحد لا يمكن أن يلائم الجميع .. وإنما يلائم الأسود ذات البشرة البيضاء ، ويلائم الأبيض ذات البشرة السمراء .. وهكذا .

ولقد هممت أن أنذركن ألا تدعن رائحة تنبعث من الآباط ، ولا تتركن سيقانكن مكسوة بالشعر .. وما حاجتى إلى أن أنصحكن بالا تدعن الاهمال يسود بياض أسنانكن ، وبأن تغسلن أفواهكن كل صباح بالماء الدافىء !.. إن عليكن أن تستعرن من البياض لونه ، ومن الورد حمرته .. كما يجب أن تعرفن كيف تصلحن بالقلم ما أعوج من حواجبكن ، وأن تستعن بالمعاجين على أن تغطين أمارات السن .. ولا تخشين من أن تزدن عيونكن بريقا بتراب الزعفران ..

انشدن كل عون يا من لم تؤثرهن الطبيعة بمحاسنها ، ولكن حذار من ان تدع الواحدة حبيبها يراها بين الصناديق والعلب التى تحوى هذه المواد .. دعى الفن يزيد من جمالك دون أن يطلع أحد على ذلك .. إذ منذا الذى يشمئز إذ يرى الدهن الذى تستعملينه لتكسبى وجهك نعومة ، وقد ذاب وانحدر على نحرك ؟.. إن من الأمور ما يروق لنا إذا ما عمل ، ولكنه يثير نفورنا إذا ما رأيناه أثناء عمله .. فهل لك أن تجعلينا نظنك مستغرقة فى النوم بينما تكونين عاكفة على زينتك ؟.. فانك ستكونين أحظى بالاعجاب إذا ما ظهرت بعد ذلك .. تأملى الزينات التى تزركش المسرح .. لو أنك فحصتها عن قرب ، لرأيت أنها من الخشب المكسو بقشرة من الذهب ، ولكن النظارة

لا يستطيمون أن يروها وهى تصنع .. وكذلك أنت ، لا ينبغى أن تؤدى المغريات المصطنعة إلا فى غياب الرجال !

الشعر زينة المرأة

على أننى لم امنعك من أن تمشطى شعرك فى حضورنا ، فانى أحب أن أرى أمواجه تترامى على كتفيك ، ولكن لا تسرفى ولا تكثرى من مس جدائل شعرك ..

لست أوجه حديثى هذا إلى الفاتنات .. إن أغلب تلميذاتى يتالفن من حسناوات وقبيحات ، والأخيرات هن الأكثر عددا .. أما الحسان فليست بهن حاجة إلى فنى ، إذ انهن أوتين نعمة الجمال التى لا تدين بسلطانها إلى فن !

قليلة هى الوجوه التى تخلو من بعض النمش والشوائب ، فاخفى هذه الشوائب بحرص وعناية ، واجتهدى ما استطعت فى أن تخفى نقص جسمك .. فاذا كنت قصيرة ، فالتجئى إلى الجلوس ، حتى لا يظنك الناس جالسة وانت واقفة .. وإذا كنت نحيلة ، فاختارى اقمشة ثيابك سميكة ، واطرحى على كتفيك عباءة واسعة .. أما إذا كنت شاحبة ، فاسبغى خديك بشىء من الحمرة .. وأخفى قدميك — إذا كانتا مشوهتين — فى حذاءين أبيضين .. واحيطى عنقك — إذا كان ممتلئا — بوشاح جميل .. وقللى من الإشارات حين تتكلمين ، إذا كانت اصابعك مكتنزة واظافرك مشوهة ..

أما تلك التى لفمها رائحة كريهة ، فخير لها الا تتكلم وهى صائمة ، وأن تجعل بينها وبين الرجل مسافة حين تتحدث ..

وذات الأسنان المشوهة أو غير الناصعة ، يخلق بها أن تحترس عندما تضحك ..

ومن يصدق أن الجميلات يجب أن يتعلمن كيف يضحكن ، إذ أن هذا فن يزيدهن سحرا ؟.. لا تفغرى فمك على سعته ، ودعى غمازتين تظهران فى وجنتيك ، ولتغطى شفتك السفلى اطراف أسنانك العليا .. وتفادى القهقهة العالية ، واجعلى لضحكتك نعومة ووفرى فيها من الأنوثة ، حتى يستمتع الرجل بها .. ومن النساء من إذا ضحكت لوت فمها بشكل بشع ، أو بدا ضحكها كالبكاء ، أو خرقت الأذن بصوت قهقهتها !

امثلة من أسلحة المرأة !

وليس للفن حدود .. وكما ينبغى أن تتعلمى فن الضحك ، يجب أن تتعلمى فن البكاء .. تعلمى كيف تكونين مهيبة فى بكائك ، وأن تبكى عندما يحلو لك البكاء .. وماذا اقول عن اللاتى يتلعثمن فى حديثهن ؟.. إن عيوب النطق قد تغدو فتنة للرجال إذا احسنت دراستها والتحوط إزاءها ..

كذلك تعلمى كيف تسيرين كما تسير النساء .. ففى الرشاقة سحر لا يجب أن يستهان به .. وتستطيع أية امرأة أن تجذب حبيبها بمشيتها .. ومن النساء من تضبط حركات ردفيها بحيث تدع ثوبها يميل مع النسمات ، ومشيتها ذات جلال وجمال .. وترك الكتفين واعلى الذراعين عارية من أكثر الأشياء ملاءمة لذات البشرة البيضاء ..

والصوت العذب من أقوى أسلحة الإغواء ، والأغنية الرقيقة تثير الفتنة .. لذلك ينبغى لكن معشر النساء ان تتعلمن الغناء

.. ومنذا الذى يجهل ما للقيثارة من معجزات ، فتعلمى كيف تحركين أوتار قيثارتك ، فتتحرك معها أوتار قلب الرجل .. وهل ثمة أقوى على فتنة الرجل من أشعار « سافو » ؟.. فاحفظى من الشعر أرقه ، ومن النثر أبدعه .. والقى الشعر بصوت جميل ، منغوم ، ناعم !

ومن يدور بخاطره اننى اتمنى أن تؤتى كل جميلة موهبة الرقص ؟.. لكم أحب أن أرى ذراعيها تتحركان مع الموسيقى وهى تتقدم لى الكأس .. وإذا كان يخجلنى أن أمضى فى الحديث ، إلا أننى أحب من تلميذتى أن تعرف كيف تلقى الزهر أثناء اللعب ، وأن تجيد لعب الشطرنج .. فتعلمى كثيرا من متباين الألعاب ، فالحب يأتى فى سياق اللعب ..

على أن أهم كل شىء أن تكونى قادرة على أن تسيطرى على نفسك ، فان المرء إذا ما انساق مع اللعب ، كثيرا ما يغفل عن أدق ما يتستر عليه من عواطفه .. فاذا الغضب وحب الكسب يتسلطان ، ويؤديان إلى الشقاق الذى لا يولد سوى أكثر دواعى الندم مرارة ..

واعزفى عن الرياضة العنيفة ، ولكن فى استطاعتك ان تتنزهى سيرا على الأقدام ، فزورى الحدائق ، والمعابد ، ومواطن الآثار ، والمسارح والملاعب .. فان التى تخفى نفسها تظل مجهولة ، والمجهول دائما غير مرغوب .. وما قيمة الوجه الجميل إذا لم يره أحد ؟.. إنكن لتحسن صنعا يا عزيزاتى إذا اختلطتن بالجموع ، فأكثرن من الخروج ولو بدون غاية أو هدف واضح .. إذ لا بد للحسان من أن يخالطن

الناس ، فقد يكون بينهم من يفتن بسحرهن ، ولتحرص الحسناء على أن تروق للجميع ، وعلى أن تبدى اهتماما بكل من تجتذبه مفاتنها .. فالحظ يوزع الفرص فى كل مكان ، ومن ثم يجب أن يكون الشص معدا فى يدك ، إذ لن يلبث السمك ان يفد عليه من حيث لا ترتقبين !

تحاشى الرجل المخنث !

ولكن ، تحاشى الرجل الذى يبالغ فى أناقة ملبسه ، وفى إظهار جماله ، وفى الخوف من أن يخل بتناسق شعره .. فإن ما يحدثك به لا بد قد ردده آلاف المرات لسواك .. وما حب هذا الصنف سوى حب عابر لا يستقر .. وما الذى يستطيع أن يقدمه مثل هذا الرجل للنساء إذا كان يسف فى التخنث أكثر منهن ؟

ومن الرجال من يتسلطون على المرأة بحب زائف ، فلا تغترى بالشعر المعطر ، أو الثوب الأنيق ، أو الخواتم الكثيرة التى تحلى الأصابع .. ومن هؤلاء من ذاع سوء سمعتهم ، ومن ثم فان اللائى يقعن فريسة لإغرائهم يستحققن نصيبهن من العار .. فتعلمن من الغير أن تتجنبن هذا الصنف من الرجال ..

وقاومى أيتها المرأة ما يبذله لك حبيبك من معسول الوعود ، ولا تقابلى هداياه إلا بمآثر مناسبة .. وإذا ما كتب لك الحبيب رسالة ، وأسلمها لخادم بارعة كى تقدمها لك ، فاقرئيها فى تأن وتمعن ، وزنى كل عبارة فيها محاولة أن تتعرفى ما إذا كان حبه زائفا أو كانت عباراته تنبعث من القلب .. ولا تستجيبى

بسهولة لغزل العاشق الشاب ، كما أنه لا ينبغى أن ترفضيه فى جفاء ، بل تريثى بحيث تجعلينه موزعا بين الأمل والخوف ، وبحيث أن كل إرجاء يزيد من أمله ويقلل من خوفه .. ولتكن إجاباتك عن رسائله دقيقة، تجمع بين البساطة والود، وعباراتك مبعث مسرة فى النفس .. ولا تبعثى برسائلك إلا وصيفة أمينة، أو عبدا اثبت انه جدير بالثقة .. واحذرى أن تكون رسائلك أسلحة لا تلبث أن تشهر ضدك إذا لم تكن اليد التى تتلقاها أمينة .. وكم يحسن أن تكتبى رسائلك كما لو كانت موجهة إلى امرأة لا إلى رجل ..

ولكن تصونى رقة ملامحك ، تعلمى كيف تسيطرين على فورة عواطفك ، فإن الغضب يذهب بنضارة الوجه ، ويدفع فى العروق دماء قاتمة ، ويذكى فى العينين بصيصا من النار .. ولو أنك تأملت صورتك فى مرآة أثناء الغضب لأنكرت نفسك !

والكبرياء من الشيم الضارة ، فيجب أن تكون فى نظراتك ليونة آسرة .. فان الحب يبدأ بسهام ناعمة .. كما أننا — معشر الرجال — نكره الحزن .. وليس يستهوينا أكثر من المرح والبشر ..

هدايا العاشق الغنى .. وهدايا الفقير !

ومهما كانت هدايا الغنى ، فاننا معشر الشعراء لا نملك ما نقدمه سوى الشعر ، ولكنا نعرف الحب أكثر من سوانا .. اننا نعرف كيف نمجد الجمال وكيف نخلق المسرة الباقية ، وكيف نسمو بالمشاعر بأشعارنا .. لا يستهوينا الطموح ولا يزيفنا

حب الثراء .. بل إن الحب يذكى فينا اعتى النيران ، فنحب بكل ثقة وكل إخلاص .. فترفقن أيتها العذارى بالشعراء !

واعرفن لكل رجل أسلوبه .. فليست أساليب كسب الشاب الذى فى ربيع العمر ، بشبيهة بأساليب اكتساب الرجل الناضج .. واعملى للمزاحمة كل حساب ، فلن تقوى على الاحتفاظ بحبيبك ما لم تكونى منفردة بالسيطرة على قلبه .. إذ أن قوة الحب ، كسلطان الحكم ، لا تقبل التجزئة ولا ترضى أن تكون موزعة ..

ولا يبعث الملل إلى قلوب الأزواج سوى أنهم يرون زوجاتهم فى كل مكان ، أينما شاءوا ، وكلما طاب لهم .. فلا تفتحى بابك دائما فى وجه الحبيب ، بل صديه بين آن وآخر ، فان الصد يذكى الغرام ..

وكما نصحت الرجال أنصحكن : احذرن الصديقات ، فقد يستغللن ثقتكن وما تدلين به من أسرار ، فى اجتذاب عشاقكن .. ولا تستبقين فى خدمتكن خادمات جميلات ، وإلا استهوين رجالكن .. وابذلن ما فى وسعكن لإشعارنا بأنكن تحببننا ، وليس أسهل من ذلك عليكن .. النظرات الحانية ، الزفرات المتصاعدة ، الدموع الممزوجة بالغيرة المصطنعة !

ولا تفقدى جلدك بمجرد معرفة أن ثمة غريمة تنافسك .. وإذا دعيت إلى مأدبة ، فليكن وصولك بعيد الموعد ، ولا تكشفى

كل مفاتنك بمجرد وصولك .. واذكرى أن معـرفة وسـائل تناول الطعام فن ، فاهتمى بأن تتقنيه ..

أيتها النساء ، اتركن المسرات تتغلغل فى كيانكن ، وأشركن الرجال فى مباهجكن .. اهمسن فى نعومة ، وتمتمن فى ليونة .. ومهما كنتن لا تشعرن بالسرور ، فدعن شفاهكن تهمس كذبا بوصف ابتهاجكن .. ودعى عينيك وحركاتك تخدعنا .. ولتذكى تهدجات صوتك ، ولهثات أنفاسك ، وقدة الهوى فى قلوبنا ..

والآن يا تلميذاتى الحسان ، افعلن كما فعـل احبـاؤكن الشبان .. انقشن على لوحة أمجادكن : « كان أوفيد أستاذنا ومعلمنا ! »

هـــذا الكتـــاب

هذا الكتاب إن هو إلا حديث ودى يدور حول مشكلة من أكبر المشاكل ، وهى مشكلة علاج القلق النفسى وســوء الاتجاه فى الحياة .. فليس موضوع هـــذا الـــكتاب هو النجاح المادى فى الحياة ، بل السعادة فيها ..!

واول ما ينبغى لمن يفتقد السعادة فى حياته أن يناقش نفسه ، ولا يأخذ موقفه من الحياة قضية مســلمة ... فذلك هو الخطوة الأولى نحو إصلاح النفس والاتجاه بها نحو السعادة الحقـــة . وما أصدق كلمة شـــكسبير على لسان يوليوس قيصر :

— ليس العيب فى طالعنا يا بروتس ، وإنما العيب فى انفسنا ...

وهى كما ترى ترجمة أمينة لقول المتنبى :

نعيب زماننا، والعيب فينا   وما لزماننا عيب سوانا..

فمن كان مصرا على الرضى عن نفسه وإلقـــاء اللوم على الظروف ، فليدع هذا الكتاب جانبا ، فانه لم يكتب له ، ولن يجديه نفعا !.. أما من اراد أن يمتحن نفســـه ويصلح من عيوبه التى تحرمه من الاستمتاع بالسعادة التى ينشدها ، فليقرا هذه الصفحات ، فانها قد كتبت من أجله ..

والواقع أن القلق هو مشكلة هذا العصر ، ولعنة هذا الجيل الحائر . فما من أحد من المعاصرين قد أعفى من هذا الداء المشترك ، لأن الحياة العصرية شديدة الوطأة على اعصابنا ووجداننا .. وما من أحد مهما بلغت ثقته بنفسه قد أعفى من الشعور فى لحظة من لحظات حياته بقصوره عن حمـــل عبء الحيـــاة والنهوض بتبعاتهـــا الجسام .

وهذا الكتاب محاولة صادقة لإزالة هذا الشـــعور ، ومساعدتك على مواجهة الحياة بعزم صادق ، ويقين راسخ فى بلوغ السعادة المبتغاة ..

لا مفر من المتاعب ..!

يحسن اولا الا نقيم مناهجنـــا فى الحيـــاة على الأكاذيب . وانها لأكذوبة كبرى أن يظن إنسان — كائنـــا من كان — أنه مستطيع الهروب من مسئوليات الحياة وأعبائها ، فلكل إنسان فى الحياة قسط من تلك المسئوليات ... ولـــكن الفـــارق اكبر الفارق بين الناس ، هو فى طريقة حملهم تلك الأعبـــاء وقيامهم بمقتضياتها وتأثرهم بها .. فمنهم من تخور عزيمته فيشـــقى بها ، ومنهم من يواجهها فى اقتدار فيكون كفئا للقوارع قـــديرا على منازلتها ...

فلا تنتظر من هذا الكتاب أن يكون تعويذة تهـــون عليـــك الأعباء ، بل توقع منه أن يكبر بك لتكون كفئا لها ، لا أن يصغر بها لتكون على قدرك !

ما هو القلق ؟

ولا بد أنك ــ أيا كنت ــ تعانى كثيرا من القلق ، إما فى نفسك ، وإما فى شخص أحد أحبائك . لهذا يعنيك أن تعرف هذا الداء وأعراضه ، لتعالج حالتك الخاصة ، أو تعالج ذلك العزيز الذى يهمك أمره .

وأول ما نبدأ به فحصنا هو تعريف القلق ، وأنا شخصيا أعرفه بأنه « جيشان فى العقل لا يجد الفرصة للتحقق العملى ، أو تقصر الإرادة عن تحقيقه عمليا » .

فالقلق أشبه بالمنشار المزدوج الذى يأكل الخشب ذهابا وإيابا ، محدثا صوتا يحطم الأعصاب ، كذلك القلق : فانه يظل يأكل المشكلة التى يعالجها ذهابا وإيابا دون أن يستقر ، محدثا فى الأعصاب ذلك الأثر المضنى !

فلو أننا اهتدينا إلى طريقة تجعل عقلنا يدور حول المشاكل ــ إذا لم يتيسر له اختراقها وحسمها مباشرة ــ بحيث لا يحدث ذلك الإرهاق العصبى ، لانتهى القلق ، وحل محل الإرهاق العصبى شعور بالراحة والاستقرار والطمانينة .

فالطاقة المستنفدة فى القلق دليل على الحيوية الفائضة ، فما علينا لكى نتغلب على القلق سوى أن نحول هذه الطاقة الزائدة إلى عمل إيجابى ، ولو كان بعيدا عن الموضوع الذى يقلقنا .. فان نقص المشاغل قد يكون من أسباب ميلنا إلى الأخذ والرد مع أنفسنا فى أشياء بعينها ، وهذا الأخذ والرد فى موضوع واحد هو هو القلق ..!

هل أنت سيىء التربية ؟

وأول ما يجب أن تسأل نفسك عنه هو « هل أنت سيىء التربية ؟ » .

وهذا السؤال قد يبدو لأول وهلة « سخيفا » ، فيه شىء كثير من « سوء التربية » .. ولكن الواقع أن الكثيرين جدا منا قد أسيئت تربيتهم ــ بالمعنى العلمى للتربية ــ فنشأوا فريسة لأمراض نفسية ، فى حين يسمى العرف تربيتهم الضارة هذه تربية حسنة ، وهى سيئة للغاية ... وأن كثرة عدد من أسيئت تربيتهم منا يجعلنا لا نرى بأسا كبيرا فى معالجة المشكلة بهذه الصراحة ، لأن سوء التربية ــ بهذا المعنى العلمى النفسانى ــ ليس « عارا » ، وإنما هو « سوء حظ » .. فما من إنسان منا قد أخذ رأيه فى اختيار أبيه وأمه ، والأب والأم قد حاولا جهدهما إتقان التربية بقدر ما فى وسعهما ، أو بقدر « معرفتهما » ..

وأول مظاهر سوء التربية فى هذا المضمار أن يكون الوالدان الفاضلان قد درجا أثناء طفولتك على مناقشة متاعبهما أمامك ، مع إدمان القلق والأخذ والرد ، سواء كانت هذه المتاعب مالية ، أو عائلية ، أو اجتماعية ..

وثانى هذه المظاهر أن يكون الوالدان قد حرصا على دوام تنبيهك إلى الاستعداد لمواجهة الحياة ، مع الالحاح عليك بأن الحياة لا ترحم ، وأنها قاسية مليئة بالمتاعب التى تنوء بها الكواهل الشداد ... ثم يردفان ذلك النصح والتهويل ، بقولهما ما معناه :

ــ واحسرتاه عليك يا ولدى ! من ذا سيرعاك من بعدنا ؟.. فويل لك حين نذهب إلى دار البقاء ، لأنك لن تجد فى الدنيا بعدنا راحما ولا معينا !..

فإذا كنت ذا مزاج ميال للقلق ، فحاول أن تنتهز أول فرصة تكون فيها هادىء النفس ، كى تراجع ذكريات صباك ، وتفكر فى الطريقة التى رباك بها أبواك ..

وقد يتضح لك من ذلك التفكير والتذكر أنك لم تكن موضع تدليل خاص أثناء طفولتك . فلا تظنن حينئذ أن تربيتك كانت سليمة ، وأن لا دخل لها فى مزاجك القلق . كلا ... فلعل « جو » البيت كان يوحى بعدم الاطمئنان إلى الحياة ، بحيث استقر فى نفسك أنك لست كفئا لمواجهة أعبائها !.. أو كان يوحى بأن تصاريف الأيام لا تسير على منطق العقل والعدل ، ومن ثم فلا سبيل إلى الاستمتاع بالحياة فى مثل هذه الظروف .. الخ .

ومن الجائز أيضا أن يكون أبواك قد غرسا فيك القلق وعدم الثقة بالأيام ، أو بنفسك ، لا بالتدليل ، أو بتلقهما الخاص ، بل بعدم ثقتهما فيك ، ودوام مراقبتهما إياك ، وعدم اطمئنانهما إلى تصرفاتك .. حتى فى أسهل المشاكل !

ومن الجائز كذلك أنهما كانا من أصحاب المزاج السوداوى ، لا يعيشان عيشة الفرح والمرح ، بل عيشة الجد الصارم ، كأن الحياة ثكنة عسكرية أو « محنة » مريرة .. وليست « مغامرة » أو « رحلة » أو « لعبة مثيرة » ، كما ينبغى أن ينظر إليها ..

كل هذه أسباب محتملة لميلك إلى القلق بحكم مزاجك .. فإذا اتضح لك سبب من هذه الأسباب ، وقلت فى نفسك مثلا : « هذا صحيح .. فقد كانت والدتى شديدة القلق ، ميالة إلى الأخذ والرد فى أتفه الأمور ، فلا بد أنى ورثت عنها ذلك المزاج الملعون ! » .. فلا تركن وتستسلم لهذا التفسير ، فليس ذلك سببا كافيا لأن تكون أنت على غرار والدتك ، وأن يكون جيلك نسخة غير منقحة من الجيل السابق . كلا . بل ينبغى أن تكون خيرا من والدتك الفاضلة .. وليس هذا واجبا فقط ، بل هو ممكن أيضا .. وميسور الأداء !.. وليس فى الاصرار على التفوق على والديك والارتفاع عن مستواهما عيب أو خيانة ، أو سوء أدب ، بل إن هذا هو الواجب وسنة الكون على توالى الأجيال .. وثق أنه يسر والديك أن تكون خيرا منهما ، وأن تجد فى الحياة السعادة التى افتقداها !

الأسلحة التى تواجه بها مصاعب الحياة

وأول ما يجب عليك لكى تصل إلى هذا المستوى ، أن تتخلص مما بذره والداك فى نفسك من أن الحياة ستؤذيك وتنال منك بوجه من الوجوه لا تستطيع إدراكه مقدما !.. وقد يكون هذا صحيحا ، ولكن ثق أن الحياة ليس لديها من الأسباب ما يجعلها تعنيك أنت بالذات بالايذاء ، مع سبق الاصرار والترصد .. فليست هناك لعنة خاصة مصبوبة على أم راسك .. وإنما الحياة لا تعفى أحدا من أشواكها ، فنحن جميعا نقاسى منها ، ولست أنت وحدك المقصود بالألم ...

ولا تنس ما يقابل ذلك الألم من لذة .. فالألم الذى فى طوايا

الحياة باعث مثير للحركة والكفاح .. فإذا أوذيت ، قف على قدميك ورد اللطمة للدهر ، وثق أن فى طوايا نفسك قوى مدخرة نائمة يمكن أن تصمد لهذه المعركة ، وتضمن لك أسلحة طيبة وفرصا مناسبة للفوز ..!

وأهم هذه القوى هو الإيمان ، والشجاعة ، والجلد ، والضحك ، والحب ... وحب الحياة هو أهم هذه النفائس وأعلاها قيمة .. ومن العجيب حقا أن نلاحظ كيف تتلاشى أشد المتاعب إذا ما استقبلنا الحياة بقلب متفتح لها متعلق بها ..!

وإذا كان هناك مثل يقول إنه « لا خوف فى الحب » .. فثق أننا إذا أحببنا مغامرات الحياة ، أقبلنا عليها مستهينين بمشاقها، كما يقبل هواة الانزلاق على تلك اللعبة برغم خطورتها ، وكما يهوى الفرسان صهوات الجياد وإن كانت محفوفة بدق الأعناق وكسر العظام !.. وإذا تلاشى الخوف من الحياة تلاشى القلق ، فالقلق ما هو إلا المظهر الخارجى للخوف من الحياة ..!

ولا أحد ينكر طبعا أن الحياة شاقة محفوفة بالمكاره ، ولكن لا يجب أن يحول هذا الشعور بيننا وبين الكفاح عن طيب خاطر واستمتاع .. ولتعلم تمام العلم أن الطبيعة أحسنت إعدادنا لهذا الكفاح الشاق ، ولكننا قد نجهل مصدر قوتنا الكامنة فنحسبها غير موجودة ... ولولا أن الطبيعة أعدتنا للكفاح ، بحيث نستطيع الانتصار على المتاعب والمشاكل ، لما أمكن لجنسنا البشرى أن يتقدم هذا التقدم الهائل منذ عصر الغابة إلى عصر الذرة ، بفضل الشجاعة ولذة الكفاح والأمل !

حذار من توتر الأعصاب !

فإذا زاد عليك عبء الشعور بمتاعب الحياة ، فمعنى ذلك أن أعصابك وصلت إلى درجة كبيرة من التوتر .. وعليك فى هذه الحالة أن توقف ذلك التوتر فورا ، بأن تجلس جلسة استرخاء تام ، وتفرغ ذهنك من كل مشاغل الحياة الراهنة ، ثم تحاول أن تملأ صدرك أملا وثقة فيما يأتى به الغد ، لأن ما بين عشية وضحاها قد تتغير كل الأوضاع التى تشكو منها..

واعلم انك لن تستطيع السير فى موكب الحياة بدون أن تتعلم كيف تلهو بها ولا تأخذها مأخذ الجد تماما .. فلتكن دائما على استعداد لتقبل شروط « اللعبة » ، وهى أن تهزم وتنهزم، وأن تصرع خصمك مرة ، ويصرعك خصمك مرة !.. فلا تحقد عليه فى هذه الحالة الأخيرة ولا تغتاظ ... فالنصر ليس وحده هو الغنيمة من الكفاح ، بل هناك غنيمة أخرى هى لذة الكفاح نفسه ولو أدى إلى هزيمة ... كما يجرى المتسابقان مثلا فى سباق رياضى ، فمن غلب منهما كانت له لذة الغلبة ، ومن هزم منهما فقد استمتع بالجرى والنشاط . وعليه أن يجتهد كى يفوز فى المرة القادمة .

ولعل من أحسن التشبيهات الحديثة ، أن الحياة مثل الشارع المزدحم بحركة المرور ، ونحن نقود سيارتنا فيه .. فعلينا أن نخضع لحركة المرور وقواعده ، بغير تذمر ، وأن نحاول الوصول بسلام إلى هدفنا ، مع الاستمتاع بالقيادة قدر الإمكان .. وطبيعى أن هذه القيادة لا تخلو بطبيعة الحال

من خطر ، ولكنها أيضا لذيذة وممتعة ، ربما بسبب هذا الخطر عينه !.. واعلم أن هناك عشرات الآلاف فى نفس ظروفك ، فلا تكن أقل منهم فى الكفاءة والسرور بالكفاح ... وأهم ما فى الموضوع أن تستمر فى الحركة، ولا تقف ، ولا تتردد، بل تربص حتى ترى ثغرة تنفذ منها ، وإلا أطبقت عليك السيارات الأخرى وشلت حركتك وسدت عليك الطريق !.. فالعمل المستمر ، وعدم التوقف ، وعدم التردد هو أساس الحياة . أما إذا ترددت ، ووقفت ، فانك ترتبك ... وهذا الارتباك هو أصل القلق . فثق بنفسك ، واستمر فى طريقك ، لا يتطرق القلق إلى نفسك أبدا !

اعراض القلق المفرط

وإذا كان الاستعداد العام للقلق أمرا مزعجا يجب مكافحته ، فإن من القلق ما يتطور وتحدث له مضاعفات .. وأهم هذه المضاعفات هى : سرعة الهياج — سرعة التعب — عدم الاستقرار — الأرق — الأحلام المزعجة ..

وهذه كلها ترجع إلى سبب واحد فى جملتها : هو أننا نكبت شيئا شديد الوطأة على وجداننا الكامن ، بحيث نريد ألا يؤثر علينا أو يطفو إلى وعينا الظاهر ، فينجم عن ذلك الكبت المتصل خوف دائم من ظهور الشىء المكبوت ، وهذا الخوف هو علة القلق المضاعف الذى يعانى منه الشخص !

ويغلب فى هذه الحالة أن نجهل السبب الحقيقى لقلقنا ، فنعزوه إلى الانهيار العصبى ، أو ضغط العمل على الجهاز

العصبى .. مع أن الواقع أن الجهاز العصبى بخير ، ولكنه لا يقوم بعمله بحرية تامة ، لأنه موزع الجهد بين مواجهة المشاغل اليومية الطارئة ، ومواجهة « الشىء المكبوت » حتى لا يظهر !.. فكأنه يحارب فى جبهتين ، إحداهما ظاهرة والأخرى مستترة .. فالعقل فى هذه الحالة لا يستطيع العمل المنتج إلا بنصف طاقته الكاملة ، لأن النصف الآخر مشغول فى القيام بدور « الرقيب » بالنسبة لموضوع خوفنا المكبوت .. و « الرقابة » مهمة شاقة، ولا سيما فى ميدان النفس .

فما اشبه العقل فى هذه الحالة الشاذة بشخص يقوم بعمله فى حجرة ما ، ولكنه فى الوقت نفسه مشغول بمنع شخص من الدخول من باب الحجرة ، وهذا الشخص الذى يريد الدخول يدفع الباب بكل قوته ، والذى يمنعه يسند الباب بكل قوته أيضا ... فتصور بعد ذلك مبلغ تعب هذا الشخص فى القيام أيضا بعمله اليومى فى نفس الوقت ..!

ولا عجب إذا أصبح الشخص فى هذه الحالة سريع الهياج والتأثر ، سريع التعب ، غير مستقر ، حليف السهاد والأرق ، تطارده الأحلام المزعجة كلما أغمض جفنيه للنعاس.. فالبخار المحبوس فى المرجل شديد الضغط على جدرانه ، ويجب فتح الصمام لتصريف بعض هذا البخار ، وإلا انفجر الإناء فى أية لحظة ..!

وذلك البخار الزائد الذى يضغط على جدران الإناء من الداخل ضغطا عنيفا هو الذى يسبب القلق المفرط فى درجاته الخطيرة ..

الصراع بين العقل والغرائز

فما هو هذا البخار الذى إذا اشتد ضغطه وهو محبوس نتج عنه القلق ؟.. إنه ما يسميه النفسانيون « الغرائز » ... وهى دوافع الحياة الأساسية ، فإذا عطلنا إحدى هذه الدوافع الأساسية للحياة لأى سبب من الأسباب ، أى كبتنا غريزة من غرائزنا أو أكثر من غريزة واحدة ، وتجاهلنا وجودها فينا ... اضطرت هى إلى التنبيه إلى وجودها والمطالبة بحقها من الرعاية ، بأن تحاول العمل والنشاط ، فيقوم « الرقيب » بشطبها أو منعها من الظهور والانتشار ... فتتمرد ، ويظهر أثر تمردها فى تعذيبنا بالقلق ، أو عدم الاستقرار الداخلى ، الذى يدل على نشوب « الحرب » بين الغريزة المكبوتة والرقيب الذى يمنعها ..!

ولا يخطرن ببالك أن الغريزة متعنتة . كلا . فان الرقيب هو المتعنت ، ولنتصور المناقشة التى تدور بينهما على الوجه التالى :

العقل : أنا لا أستطيع الاعتراف بك ، ولن أسمح لك بالظهور ، فان ذلك يقلل من اعتبارى لنفسى .

الغريزة : ولكنك يجب أن تعترف بى ، فانى جزء منك ومن فطرتك الجوهرية ، فإذا لم تستطع استخدامى فيما خلقت له ، فاستخدمنى فى شىء آخر ، ولا تبقنى قوة ناشطة ولكنها معطلة عن الحياة والعمل ...



فما أشبه العقل فى هذه الحالة الشاذة بشخص يقوم بعمله فى حجرة ما ، ولكنه فى الوقت نفسه مشغول بمنع شخص من الدخول من باب الحجرة ..

فإذا أصر العقل بعد هذا على الشطب والمنع والمصادرة ، فالغريزة معذورة إن هى تمردت وأثارت المتاعب ، احتجاجا على اعتقـالها فى تلك الحجرة المظلمـة ... فمن الخير الا نكبت الغرائز أو نتجاهلها ، سواء أكانت غرائز محبة ، أو طموح ، بل يحسن أن نعطيها فرصة النشاط والعمل ، مع التهذيب والتوجيه الصالح .. فهذه هى القاعدة الذهبية للقضاء على القلق ومتاعبه من أساسها ..

اليانصيب .. والمعجزات !

ولكن الواقـع أن القـلق ليس قاصرا على متاعب النفس والكبت ، أو عدم توفيق التربية المنزلية فى تكوين الخلق المتين المكافح ، فهناك متاعب خارجية قد يتسبب عنها القلق ، وهى متاعب العمل أو العائلة التى قد تستعصى أحيانا على الحل . وتلك أمور ليس لها علاج فى ذاتها عند الطبيب النفسانى .. وقلما يخلو منها إنسان فى هذا العصر الحائل بالمزاحمة ...

فما العمل إذن فى مثل هذه الأحوال ؟

يجب أولا أن نوطن النفس على أن المسائل والمشاكل لا تحل بمعجـزات ، فالسماء لا تمطر ذهبـا ولا فضـة .. وانتظار المعجزات أو التعلق بها مجلبة للقلق والهم ، لأن تلك الآمال لن تتحقق ..

ولا تظنن أيها القارىء أن الناس لا يؤمنون اليوم بالمعجزات؟ كلا . فهناك نسبة كبيرة جدا تتوهم أن إخراجها من مآزقهـا لا يتم إلا بمعجـزة ، فتراهم يشـترون أوراق اليانصيب ، أو

يتعلقون بالمصادفات التى لا تتم أبدا ، أو يدمنون المقامرة وسباق الخيل .. الخ .. فتزداد متاعبهم بدلا من أن تخف .. فوق أنهم يصـيرون دائما نهبا للقلق الشـديد : « هل أربح هـذه المرة ! هل تتم المعجزة الآن ؟ أم غدا ؟ أم متى يارب تفرجهـا من عندك ؟ »

وهذا السلوك هو أوخم وأسخف سـلوك ممكن لمواجهـة المشاكل !.. فالأولى بك أن تواجه الموقف بالعمل . « العمل » هو المفتاح .. أى عمل إيجابى .. فذلك خير من القلق والجمود والحيرة والابتئاس الذى يحطم الأعصـاب ويميت النفس . وليكن رائدك قول الحكيم القديم : « على أن أسعى وليس على إدراك النجاح » .

.. وإياك و « الخوف » ، فالخوف قتال .. واحـذر على الخصوص الخوف من الفقر ، فانه شر من الفقر .. وما أصدق الشاعر القديم هنا أيضا إذ يقول : « الناس من خـوف الذل فى ذل ، ومن خوف الفقر فى فقر .. »

بل أكثر من هذا : أن الخوف من الفقر هو الكارثة ، وهو مصدر القلق !.. أما الفقر فى ذاته ، مجردا من الخوف منه ، فليس شيئا فى ذاته ولا خطر منه على الاطلاق ، من الوجهـة النفسـانية على الأقل ...

ونحن نذهب إلى أكثر من هذا فنقول إن الفقـر قد يكون دافعا وباعثا على الالهام ، إذا ما تقبله المرء بصدر رحب ، ولم ينفر منه أو يستبشـعه .. فانه عندئذ يحتمل متاعبـه

بشجاعة وصبر وإيمان ، فالفقر كالبحر ، لا يؤذى بقدر ما يخيف من يقف على الشاطئ ويجهل السباحة ... فاحزم أمرك ، واقفز إلى الماء ، وواجه الموج ، تجد نفسك قد طفوت على السطح بسهولة ..!

فالخوف .. الخوف .. الخوف .. هذا هو ما يجب أن تحذره وتتخلص منه ، فتتخلص من أهم أسباب القلق !

يد الله !

وثمت عامل آخر يساعدنا على القضاء على القلق . ألا وهو الإيمان بالله ، وبأننا لا نستطيع أن نصنع فى جميع الأحوال إلا ما فى وسعنا ، ولا يكلف الله نفسا إلا وسعها ... وكل ما عليك أن تعرفه هو : ماذا تستطيع أن تصنع فى موقف ما ؟ ثم تمضى فى صنعه بحزم وثبات وطمأنينة ... وقد تتغير الظروف فجأة فتجد أحوالك قد تحسنت وأنت محتفظ بشجاعتك كاملة ، وعندئذ تستطيع أن تحسن انتهاز الفرصة . وثق أن ثمت عناية عليا ترتب الأمور ، فعلينا أن نعمل ، وأن ننتظر عملها أيضا فى الوقت المجهول لنا .. ولكن لنكن دائما على استعداد ، فالله لا يعين إلا من يعينون أنفسهم ، ولا تطيش أحلامهم عند أول صدمة ..

كلام الناس ..!

ومن الناس من يأتى قلقهم من جهة « كلام الناس » ، وماذا عساهم يقولون !.. وهؤلاء يحجمون عن العمل خوفا من أن يفشلوا فيسخر منهم الناس ، أو هم يتجنبون الاحتكاك

بغيرهم خشية أن يجرح الغير شعورهم .. أو خشية المجهول .. الخ .

.. وكل هذه أوهام فارغة ، فإن الناس لا يعنون أنفسهم فى الغالب إلا بأمورهم الخاصة ، ولسنا من الأهمية عندهم كما نتوهم ، فهم لا يهتمون بنا إلا قليلا .. يضاف إلى ذلك أن التردد ألم مستمر ، أما العمل والإقدام فإنه — أيا كانت النتيجة — أقل ألما من القلق والتردد والوسواس ..

وأما المجهول فإنه ليس من السوء بالدرجة التى نتوهمها .. فإن المستقبل قد يكون خيرا من الماضى ، ثم أن المستقبل سيأتى بمجهوله وإن ترددنا ، فخير أن يجدنا ناشطين للعمل من أن يجدنا جامدين حيارى خائرى العزم ..!

فدع التردد ، وأقدم على العمل ، متوكلا على الله ، وودع الخوف ، تودع القلق غير مأسوف عليه ..

لذة القلق ..!

ولكن هل يودع كل إنسان القلق غير آسف عليه حقا ؟ لا نظن ذلك !.. فلا بد إذن أن فى القلق سحرا خاصا ، ولذة خاصة ، تجعل كثيرين من الناس يستمرئونه ..!

وهذا السحر الخاص إن هو إلا التمتع بلذة المغامرة ومخاطرها ، بغير تورط فى المغامرة والخطر جديا .. فهذه أم عجوز تقول لابنتها عندما تخرج : « كونى حريصة على نفسك ، فإنى سأظل قلقة من أجلك حتى تعودى ..! »

وستجد الأم العجوز لذة خاصة ، وهى جالسة وحدها ، فى تتبع ابنتها بعين الخيال ، وتوهم أخطار تحدق بها لا أساس لها من الواقع ، فذلك خير وأمتع من الاستسلام للسأم فى وحدتها .. فهذا القلق تعويض عن العمل المعطل والجمود عن الحركة والمغامرة ..

وهذه الظاهرة ، ظاهرة تعويض الإنسان عن عدم النشاط والتعطل بالقلق وتوهم المغامرات ، ظاهرة ملحوظة جدا فى بعض الأشخاص ، ولا سيما محبى العزلة المنطوين على انفسهم !..

ولذلك نجد من متع الحياة العائلية عند بعض الناس انها توفر للشخص موضوعات يقلق من أجلها ويهتم لها ويشغل وجدانه بها !.. وإن كان الأجدى طبعا ان ينصرف الإنسان من القلق الوهمى إلى العمل المنتج ولو فى شىء تافه ، مثل الهوايات المختلفة ، أو زراعة الحديقة الخاصة .. الخ .

وإذا كان القلق على من نحبهم أمرا لا مناص منه فى بعض الأحيان ، ولا نستطيع دفعه ، نظرا لكون التعلق والحب من أهم أسباب الاهتمام والخوف .. فإننا يجب أن نحذر من الافراط فى ذلك ، لانه يودى بالأعصاب ، ويؤثر فى الأطفال بصفة خاصة تأثيرا سيئا للغاية ..

القلق على الصحة ..!

وربما اتخذ القلق وجها آخر غير الوجه المألوف .. فالشخص الذى لا يجد ما يشغله ويستغل فيه حيوية غرائزه

قد يضطره ذلك الكبت إلى التماس منفذ للقلق الغريزى دون أن يدرى . ويغلب أن يكون ذلك المنفذ هو القلق على الصحة .. كأن يتوهم الشخص أنه مريض بأشياء لا وجود لها ، ويغلب أن تنحصر الشكوى فى فقدان الشهية ، والهزال ، والسأم ..

والسأم هنا هو بيت القصيد ، لانه علة هذه الشكاوى كلها .. ففقدان الاهتمام بالحياة والإقبال عليها والتعلق بها والاستمتاع بمعركتها هو سبب هذا السأم .. وهو بعينه سبب فقدان الشهية ، وقلة النوم .. الخ .. فهذه كلها أعراض مرض واحد : هو عدم التلذذ بطعم الحياة ..!

ومن الناس فريق آخر يتوهم أنه مصاب بداء خفى — مثل السرطان ! — وأن الأطباء عجزوا عن اكتشافه ، ولهذا فهو ضحية عدم الفهم وفقدان العطف !.. وأعرف سيدة من هذا النوع ، كانت تشكو من أمراض وهمية خطيرة لا حصر لها .. بينما كان جسدها صحيحا فى الواقع ، ولا وجود لهذه الأمراض إلا فى رأسها !.. وعجز الناس عن نزع هذا الوهم من عقلها ، فحاول أحدهم أن يقنعها أنها ما دامت قد يئست من الحياة ، فعليها أن تجعل ما بقى منها رحمة للآخرين ، فتنهمك فى أعمال البر .. واقتنعت السيدة ، فإذا بها بعد أن انهمكت فى ذلك النشاط قد أحبته ، ثم إذا بها تنقطع عن الشكوى من أمراضها الوهمية المستعصية ..!

فتغيير نظرة الإنسان للحياة ، واهتمامه بشىء خاص فيها ، هو أساس الشفاء فى هذه الحالة . ولكن ذلك التغيير لا يحدث

بين عشية وضحاها ، بل لا بد له من مجهود نفسى ضخم كى يتم ...

والخطوة الأولى فى هذا التغيير أن تجعل محور اهتمامك فى الحياة شيئا خارجيا ، خارج نفسك ، فينتقل اهتمامك من داخل نفسك إلى العالم الخارجى ، وبذلك يختفى قلقك الذى ما نجم إلا من فرط تفكيرك فى نفسك .

ويجمل بنا هنا أن نقارن بين هذه السيدة الفارغة من المشاغل ، حتى لقد اخترعت لنفسها أمراضا كى تشغل بها نفسها المعطلة عن العمل .. وبين الأم المكدودة المرهقة التى تسكن جسدها المضنى نصف دستة من الأمراض ، ولكنها لا تجد من زحمة مشاغلها فسحة للمرض ، لأنها لا تجد وقتا للتفكير فى نفسها وفى ما تحسه ...

وقد تكون هذه الأم مريضة بمرض خفى حقيقة ، سيظهر ويقضى عليها يوما ، ولكنها تعيش بلا خوف ، متحررة من القلق ، لأنها دائما مشغولة بالبيت وشئون الأولاد .

التحسر على الماضى

وإذا كانت اللهفة على المستقبل أعظم أسباب القلق وأكثرها شيوعا ، فان من الناس من يقوم قلقهم على التحسر على ما فاتهم من الفرص فى الماضى ... فلا يكفون عن التفكير فى ما كان يجب عمله وما لم يكن يجب عمله فى ظرف من الظروف .. وفى افتراض شتى الاحتمالات والمزاعم الخيالية ، فى غير طائل طبعا ..!

ولسنا طبعا من أنصار صرف النظر عن الماضى كلية .. لأن النظر فى الماضى هو مصدر الاعتبار والاستفادة من التجارب لتحسين مسلكنا فى المستقبل . ولكن المغالاة فى التحسر على ما فات والتفكير فى الماضى ، وتقليبه على شتى وجوهه ، أمر ضار ولا نفع فيه بأى حال ...

لا تحاول معرفة الغيب !

فإذا لاحظنا أن الله هو خالق الكون ومرتب الحظوظ ، قل تحسرنا على ما فاتنا ، لأننا لا ندرى المجهول .. ولو اطلعنا على الغيب لفضلنا الواقع .. فليكن لنا فى الله ثقة ، ثم فى انفسنا ، وللنظر دائما إلى الأمام ..

فإلى الأمام دائما ، وابتسم للشدائد ، وتوكل على الله .. تتخلص من القلق وتشعر بلذة الحياة والكفاح فيها ، سواء غنمت منه أو غرمت ، فكذلك الحياة : يوم لك ، ويوم عليك ..!




ON
BROTHERLY
LOVE
BY
PLUTARCH
رسالة فى :
الحبّ الأخوى
دراسة مشوقة فى الحب الذى يربط بين الأخوة
للحكيم الاغريقى الخالد : بلوتارك

صوت عبر القرون والأجيال !

فى العدد (٧٨) من « كتابى » ، قدمنا إليك بحثا طريفا مشوقا للفيلسوف الإغريقى الخالد « بلوتارك » عن « الحب » .. واليوم ، نسمعك — مرة أخرى — صوت هذا الحكيم ، ينتقل إلينا عبر القرون والأجيال ، ليحدثنا فى موضوع من أدق الموضوعات الاجتماعية فى كل أسرة ، وفى كل عصر .. أنه حديث العلاقة بين الأخ وأخيه .. حديث الحب الأخوى ، وحديث الغيرة والتنافس والخلافات التى كثيرا ما تفرق بين الأخ وأخيه ، فتهدم أسرات ، وتفكك النواة الأصلية لكل مجتمع ..

وأنا لنقرأ هذا البحث فنشعر كما لو كان « بلوتارك » يعيش فى عصرنا الحاضر ، ويفكر على هدى الأسس العلمية الحديثة ، ويعالج الموضوع على ضوء النظريات الاجتماعية والنفسية التى ينادى بها علماء الاجتماع والنفس اليوم .. فهذا البحث — إلى جانب قيمته — دليل قاطع على أن لا جديد .. تحت شمس العلم !

الطبيعة تلقن الأخوة درسا ملموسا !

.. أما أنا ، فالاحظ أن الحب الأخوى اليوم فى ندرة البغضاء الأخوية فى الأيام الغابرة . ويا لها من ظاهرة هذه التى تجعل الحياة تبدو وقد تطورت إلى هذه المرحلة المحزنة . فان دهشة الناس إذا ما صادفوا أخوين صادقى الود فى أيامنا

هذه ، لا تقل عن دهشتهم لرؤية توأمين ينمو جسداهما معا متلاصقين !

ومع ذلك فان الطبيعة ذاتها قدمت للبشر مثالا حيا على التزامل الأخوى ، ويا له من مثال بسيط !.. فقد تعمدت أن يكون معظم الأعضاء الضرورية — فى الجسم ذاته — ازواجا . كل زوج كالآخرين ، بل كالتوامين .. فهناك يدان ، وقدمان ، وعينان ، مما يوضح بجلاء أن مثل هذا الازدواج إنما أريد به السلامة المتبادلة والتعاون ، لا التنافر والتناحر . ولقد شاءت طبيعة اليدين أن تكون لهما أصابع عدة ، غير متساوية ، مما جعلهما أدق وأمهر الأدوات للإنسان . وهذا ما أغرى « أناكسا جوارس » بأن يعزو إلى اليدين أنهما مصدر الحكمة والفهم الإنسانيين .. وإن كان الواقع والحقيقة نقيض ذلك . فما الإنسان بحكيم لأنه أوتى يدين ، وإنما هو أوتى هاتين الأداتين بفضل بعد نظر الطبيعة وحذقها !

كذلك من الواضح للجميع أن الطبيعة تنبت من الحبة الواحدة ، وتخرج من المصدر الواحد أخوين أو ثلاثة أو أكثر ، لا للتفرقة والتنازع والتزاحم ، إنما ليشعر كل واحد بأنه ضعيف فى حد ذاته ، فمن الخير أن تتعاون فيما بينها !.. على أن هذه الأنواع من الأخوة تنمو معا ، متلاصقة فى جميع أجزائها ، فلا سبيل لها إلى نشاط مستقل خارج الجسد الواحد الذى يضمها . أما الأخوة من البشر ، فمن الممكن أن يبقوا فى وطنهم ، أو يرحلوا عنه ، أو يعملوا فى الحياة العامة ، أو يشتغلوا بالزراعة ، بحيث يساعد كل منهم الآخرين .. هذا ، إذا

حرصوا على النية الحسنة وعلى الانسجام الذى آثرتهم به الطبيعة أصلا وجوهرا . فإذا لم يفعلوا ، فانهم لن يكونوا مختلفين — فى رأيى — عن القدمين اللتين تدوس إحداهما الأخرى ، أو عن الأصابع التى تعرقل بعضها حركات بعض .

حاجتنا إلى الصداقة تدعيم لقيمة الأخوة

وبتعبير أفضل : إن أعضاء الجسد الواحد تتقاسم فيما بينها الهواء والقوت ، كما أن العزم والغاية المشتركين يمزجان الرطوبة بالجفاف ، والبرد بالحر ، ويوزعانهما على الجسم فيتقاسمها البنيان كله ممثلة فى درجة حرارة واحدة ، ومزاج واحد . ولو أن التزاحم والتناحر دبا بين أعضاء الجسد ، لتداعى المخلوق الحى وهلك .. وكذلك نرى أن التوافق والانسجام بين الأخوة يؤديان إلى سلامة بنيان الأسرة ، وإلى ازدهار البيت ، ويصبح الأصدقاء والخلان أشبه بفريق واحد، متحد فى القول والعمل والفكر .

أما فى غمرة الفرقة والشقاق ، فان الأنذال يظفرون بالتكريم .. أمثال العبيد النمامين ، والأغراب المتملقين ، والحاسدين. ذلك لأننا نرى أن سوء النية والارتياب فى الأهل يغريان رفاق السوء والأشرار على أن يسعوا بالوقيعة . وعندما يشتجر الأخ مع أخيه ، ويسعى إلى اكتساب صديق من الأغراب ، فإنما يكون عمله كمن يقتطع جزءا من لحمه ، ويضع محله لحما غريبا !

بل إن حاجتنا إلى السعى لاكتساب الود والصداقة ، تعلمنا أن من واجبنا أن نمجد صلات القربى ونتعهدها ونصونها .

ذلك لأننا غير مهيئين بطبيعتنا للعيش بمعزل ، ولسنا على ذلك بقادرين .. ومن ثم نصبو إلى الأصدقاء والزملاء . وما الصداقة والزمالة — فى الواقع — سوى صور لتقليد الرابطة البدائية التى أودعتها الطبيعة الأبناء نحو آبائهم ، والأخوة نحو اخوتهم !.. وإذا كان الأمر كذلك ، فأى إنسان هذا الذى ينادى صديقه بيا « أخى » ، بينما يعزف عن أن يسير فى طريق يسير فيها أخوه الحقيقى ؟.. إن من الجنون أن تشغف بصورة الأخ — أى الصديق — بينما أنت تضرب الأخ الحقيقى أو تغبنه !

حب الأخ إسعاد للوالدين

أذكر اننى تكفلت — حين كنت فى روما — بالفصل بين أخوين . وكان أحدهما قد اشتهر بأنه فيلسوف ، ولكنه لم يكن أهلا للقب « الفيلسوف » ، كما لم يكن جديرا بلقب « الأخ » . وعندما دعوته إلى أن يتصرف تصرف الفيلسوف نحو الأخ والإنسان العادى ، قال : « مثل هذا النصح خليق بعامة الناس . أما أنا فلست أعلق أية قيمة خاصة على مولدنا من رحم واحد » .. ولكن البشر أجمعين يرددون أن الآباء يلون الآلهة فى الظفر بأعظم آيات التمجيد والتكريم . وليس فيما يفعله البشر ما هو أدعى لرضاء الآلهة من إرضاء الآباء ، وإدخال الهناء على قلوبهم .. وأى عمل أدعى لسعادة الأب والأم من أن يبدى لأخيه حسن النية والمحبة ؟

إن أبناء الأسرة الواحدة إذا سببوا عبدا ولد ونشأ بين أحضان الأسرة ، تسببوا فى أسى الوالدين .. وإن إهمال كلب أو جواد كان الوالدان يعطفان عليه ويرعيانه ، خليق بأن يثقل قلبيهما فى كبرهما . فهل تراهما — بعد ذلك — قادرين على ان يحتملا أن يكون أبناؤهما على شقاق وتباغض ، وأن يكون الأخ معارضا لأخيه فى كل مشروع وكل صفقة ، فيقضى كل منهما على الآخر بالضياع ؟.. أما حين يكون الإخوة متعاطفين ، متحابين ، تنم مشاعرهم عن الترابط الوثيق الذى هيأتهما الطبيعة له ، فان حبهم الأخوى يضفى على الوالدين فى شيخوختهما مسرة وهناء . وما من أب يشغف بشىء — سواء كان هذا الشىء مجدا أو مالا — قدر ما يشغف بأبنائه ، ومن ثم فهو لا يفرح إذا رأى أبناء مبرزين ، أو أغنياء ، أو ذوى سلطان ، قدر ما يفرح حين يراهم متحابين .. ولقد مات « الزركسيس » حزنا وكمدا ، حين علم أن ابنه « اوخوس » كان يتآمر على اخوته ، وقال يوريبيديس : « ما أمر الحرب بين الإخوة ! » ، وهى اكثر مرارة على نفوس الآباء .

كراهية الأخ أسوأ ميراث تتركه للابن

والأبناء الطيبون الصالحون لا يتحابون من أجل آبائهم فحسب ، بل إنهم يزدادون حبا لآبائهم ، نتيجة ما بينهم من ود ، فهم لا ينفكون يعتقدون — ويعلنون — أنهم مدينون بالفضل لآبائهم ، لأمور كثيرة ، أعزها وأعظمها أنهم انجبوهم إخوة . فهذه أحلى وأغلى نعمة يظفر بها أبناء من والديهم .

وعلى هذا ، نرى أن حب الاخ لأخيه دليل مباشر على حبه لأبيه وأمه ، كما أنه درس لا مثيل له لأبناء الأخ ، ومثال يحتذونه فى حب بعضهم بعضا . ذلك لأن الأبناء على استعداد دائما لأن ينهجوا منهج الآباء . فإذا وجدوا أباهم يحب أخاه ، أحبوا هذا الأخ ، وأحب بعضهم بعضا . والرجل الذى يعيش عمره فى نزاع وشقاق مع اخوته ، انما يخدع نفسه حين ينصح ابناءه بأن يتحابوا فيما بينهم . فالكراهية بين الأخوة زميل سوء فى الكبر ، وهى أسوأ غذاء للأبناء ، ومن ثم فلا بد من محوها وتطهير النفوس منها . كما أنها كفيلة بأن تثير هواجس المواطنين وشكوكهم . إذ أنهم لا يصدقون أن العداء والبغضاء يدبان بين أخوين — بعد أن ترعرعا معا فى مودة وثيقة والفة سابغة — ما لم يكن كل منهما قد تعرض لكثير من افعال السوء من أخيه . فيفقدون ثقتهم فى الاثنين معا .

الأخ قبل الولد ..!

والأشياء التى تلحم معا ، يمكن أن يعاد لحامها إذا هى انفصلت بعضها عن بعض ، ولكن من العسير — بل المتعذر — اعادة ربط وحدة الجسم الواحد إذا ما تفككت .. وكذلك الصداقة القائمة على الغرض ، يسهل أن يعاد توثيقها . أما الأخوان اللذان يفصمان عرى الرابطة الطبيعية التى خلقا عليها ، فمن العسير أن يتمكنا من أن يعيدا تلك الرابطة إلى ما كانت عليه . ذلك لأن أتفه الأمور قد تنكأ الجراح القديمة بعد اى وفاق .

والواقع أن العداء إذا وجه نحو الأخ الذى يشاطرك الأصل والأجداد ، والذى لا بد من أن يشاطرك المثوى الأخير ، يخلق فى النفس آلاما لا تنفك تضج وتصرخ متوجعة ، فتعيد إلى ذهنك ما كان بينكما من سخائم . والمرء قد ينشىء صداقات وجيرات جديدة ، إذا هو استغنى عن القديمة ، أما الأخ فلا سبيل إلى تعويضه .. وما أصدق ماروا « هيرودوت » عن تلك المرأة الفارسية التى وضعتها الأقدار أمام أمرين لا ثالث لهما : إما أن تنقذ أخاها ، أو تنقذ أبناءها . فلم تتردد فى إنقاذ أخيها ، إذ قدرت أن بوسعها أن تنجب أبناء آخرين ، ولكنها — وقد مات والدها — لا تستطيع أن تحظى بأخ آخر .

ما من نفس خلت من شوائب

وقد يقال : « ماذا يفعل المرء إذن ، إذا كان له أخ سيىء ؟ »

أن أول ما يجب تذكره — فى هذا الصدد — هو أن السوء يتسرب عادة إلى كل علاقة . وكما قال سوفوكليس : « لو تغلغلت فى نفوس أغلب البشر ، لوجدت حطة » !. فما من رابطة عائلية ، أو ودية ، خالية من كل الشوائب إطلاقا . على أن الأخ خليق بأن يتحمل السوء من أخيه ، بدلا من أن يقابله بمثله أو يروى سوءه للغريب . ذلك لأن ما يعيب أخاه يعيبه هو ، إذ أنهما يشتركان فى الدم ، وفى النشأة ، وفى الام والأب ، ومن أجل ذلك يجب التغاضى عن الهفوات .. وماذا يقال فى أولئك الذين يتسامحون إزاء غلطات الاغراب ثم يبدون الغضب نحو أخيهم ؟ .. أو فى أولئك الذين يدللون الكلاب أو

الخيل الشرسة — بل والقطط والقردة — ثم يأبون أن يطيقوا غضب اخوتهم أو جهلهم أو غرورهم ؟.. أو فى أولئك الذين يهبون البيوت والحقول لعشيقاتهم والعاهرات ، ثم يحرمون على مخاصمة اخوتهم من أجل شبر من الأرض ؟.. ثم ينطلقون يتهمون اخوتهم بالخبث والشر !

إذا غضب الأب على واحد من ابنائه

ومن حق أى ابن أن يبدى لأبويه — صنوف الرعاية والإكرام، ليكتسب ودهما ورضاءهما ، ولكن .. كم من امرىء اتخذ هذه الوسيلة ليستأثر دون اخوته بالمكانة لدى الأبوين ، عن طمع غادر !.. إن الذين على هذه الشاكلة حرمون اخوتهم من أعظم وأسمى نعمة يهبها الأبوان أبناءهما ، وهى نعمة : الرضى . انهم يتسللون كاللئام ليقتنصوا الفرص التى تمكنهم من أن يسطوا على ما لاخوتهم من انصبة فى قلبى ابويهم ..

وجدير بالأخ أن يفعل نقيض ذلك .. فإذا غضب الأب على ابن ، وجب على الأخ أن يقف إلى جانب أخيه ، وأن يشاركه عبء غضب الأب بأن يحاول أن يخفف من وطأته ، وأن يسعى إلى الأب بما يغريه بالصفح .. إنه بذلك يصلح ما بين الأب وابنه ، ويضاعف من مكانته هو لدى الأب ، ولدى أخيه .

وليس تخفيفا لوطأة غضب الأب على الأخ ، أن يتملقه أخوه ويهون من سبب النقمة ، بل يجب أن يتحرى الذنب ويلوم

أخاه صراحة على أنه ارتكبه ، ويبصره بموطن الزلل . فمن حق الذى يواجه سخط الأب ليخفف من غضبه على أخيه .. من حقه على هذا الأخ أن يلوم ويؤنب . أما إذا كان الأخ بريئا، فمن واجب أخيه أن يدافع عنه وأن يبصر أباهما بخطئه ، وإن غضب الأب . فان هذا لن يلبث — بعد سورة الغضب — أن يدرك الحقيقة ، فيزداد تقديرا لكل من الأخوين ، ويزداد اغتباطا بهما .

إذا مات الأب ، وقسمت التركة ..

وخليق بالأخوة أن يزدادوا ترابطا وتعاطفا عندما يموت الأب ، فتكون الدموع والأحزان المشتركة معززة لحبهم . ويجب أن ينفروا من الساعين بالوقيعة والوشاية ، وأن يصدوهم فى قسوة تزجرهم وتردعهم . فإذا آن لهم أن يقتسموا التركة ، فليجتنبوا التنابذ والتناحر ما استطاعوا ، فان الصياح يوقظ الحرب .. يجب أن يقدموا الحب والتفاهم والانسجام على العداء والخلاف والفرقة . ومن الخير أن يدبروا القسمة وحدهم ، أو أن يستعينوا بصديق للجميع ، وأن يأخذوا ويعطوا على أسس من الود والتعاطف .

أما أولئك الذين يساومون ويماطلون ويطيلون اللجاج ، لينتزع الواحد منهم ما تصبو إليه نفسه ، فانهم قد يفوزون بخير ما فى القسمة من أنصبة ، ولكنهم يفقدون أعز وأغلى ما فى التركة .. يفقدون ثقة الأخ ووده ، ومن الأخوة من يفعل ذلك لا عن جشع أو طمع ، وإنما عن منافسة وتمسك بما

يرونه حقا . وقد عرفنا — من هذا الفريق — أخوين ذهبا فى القسمة إلى حد أن كسرا كاسا فضية إلى نصفين !!

يقابل هذا قصة « اثينو دوروس » وأخيه الأكبر «أكسينون» فقد كان الأخير وصيا على نصيب الأول من تركة والدهما ، فبدد جزءا كبيرا منها . ثم قدر له أن يسجن لأنه سطا على عرض امرأة ، وأمر قيصر بمصادرة جميع أملاكه . وما لبث قيصر ان منح « اثينودوروس » قسما من الثروة المصادرة عوضا عن نصيبه من تركه أبيه ، فما كان من الفتى — الذى لم تكن لحيته قد نبتت بعد — إلا أنه جعل ما ناله مشاعا بينه وبين أخيه الذى سبق أن اغتال حقوقه !

منشأ الاحقاد بين الأخوة

وفى هذا الصدد نذكر ما قاله الحكيم سولون عن أن المساواة لا يمكن أن تؤدى إلى ثورة ، وما قاله افلاطون من أن عدم المساواة يولد المتاعب ، فى حين أن المساواة تعزز الهدوء والطمأنينة . وعلى هذا فالتفرقة فى المعاملة بين أى أخوين تؤدى إلى فرقة بينهما .

وتحقيق المساواة الكاملة التامة بين الاخوين ، أمر مستحيل، إذ أن الطبيعة لا تمنح كلا منهما عين ما تمنح الآخر منذ البداية، وبالتالى فان حظيهما فى الحياة قد يتباينان . وقد تؤدى مثل هذه الفوارق إلى الحسد والتنابذ .. وهما أبشع نقيصتين لا تخربان البيوت فحسب ، بل انهما تخربان المدائن ، لذلك يجب اتخاذ الحيطة دونهما ، والمبادرة إلى علاجهما اذا ما ظهرا .

فالأخ الذى أوتى مواهب أكثر من أخيه ، خليق بان يجد من التوجيه ما يجعله يسبغ على أخيه من أنعم مواهبه ، وينأى عن التفاخر والازدهاء بها على ذلك الأخ . فبالتواضع يستطيع أن يخفف من وطأة تفوقه ، وأن يقضى على كل حسد ، وان يعوض أخاه عن عدم المساواة . وما أسعد حظك لو استطعت بمواهبك أن ترفع أخاك إلى مستواك حتى يشاطرك النعمة والشهرة والسعد !.. وقد ضرب « أفلاطون » لنا المثل ، حين خلد ذكر اخوته فى مؤلفاته .

وإذا كانت كل هذه النصائح موجهة إلى الأخ المحظوظ ، فلا بد من توجيه نصائح إلى الأخ الذى غبنته الطبيعة كذلك . يجب تذكيره بأن أخاه ليس الإنسان الوحيد الذى يفوقه موهبة أو مكانة أو حظا ، وأن له أن يسر ويفخر بتفوق أخيه على من عداه . فإذا أصر على أن يحسده وان يحقد عليه ، فهو — ولا شك — أشقى مخلوق فى الدنيا !.. إن المرء ليفخر بتفوق أصدقائه ، ويعتز بما كان لأبيه أو جده من مكانة ، فما أحراه أن يتيه بما لأخيه من نبوغ وتالق !

النساء .. اسوأ ميدان يتنافس فيه الأخوان

وليس من الواجب أن يكون الاخوان أشبه بكفتى الميزان ، تنخفض إحداهما إذا ارتفعت الأخرى ، بل يجب أن يكونا أشبه برقمين فى عملية ضرب حسابية : يضاعف صغيرهما الأكبر ، بعين القيمة التى يضاعف بها كبيرهما الأصغر . وليست الأصبع التى لم تعدها الطبيعة للكتابة بأسوأ من

الأصبع التى هيئت للكتابة ، إذ ليس فى وسع هـذه أن تؤدى مهمتها ما لم تساعدها الأصابع الأخرى .. ولعلها ما خلقت متفاوتة فى الطول والمكان ، إلا لكى يوازن بعضها بعضا !

ولما كان البشر قد خلقوا بفطرتهم طموحين ، ناقدين لكل من يتفوق عليهم فى الشهرة والمكانة ، لذلك كان من أنفع الأمور للاخوة أن يروضوا أنفسهم على ألا يسعوا إلى الشهرة والنفوذ فى ميدان واحد ، بل يسعى كل منهم فى غير ميدان الآخر .. على أن التنافس بين أى أخوين لايبلغ من السوء فى أى ميدان ، قدر مبلغه إذا كان موضوع المنافسة فتاة ، يحاول كل منهما أن يكون الاثير بها .

لا تستمع إلى أقاويل الغير عن أخيك

وإلى جانب كل هذا ، يجب على المرء أن يأخذ حذره من أحاديث السوء إذا اتصلت بأقاربه . وقد تصدر هذه الأحاديث عن زوجة المرء نفسها ، فى بعض الأحيان . كأن تقول الزوجة لزوجها : « إن أخاك يتولى كل الشئون ، والكل يؤثرونه بالاعجاب ويلتفون حوله . أما أنت ، فلا يسعى إليك أحد أو يحفل بك » . ومن واجب الرجل الحكيم أن يجيب — فى مثل هذه الحال — بقوله : « حقا أن لى أخا حصيفا ، ماهرا ، محبوبا من الجميع .. ولى أن أفخر بمواهبه هذه ! » . فالأخ العاقل هو الذى يفخر بما يظفر به أخوه بدلا من أن يغار منه .

والأخ الأكبر يزعم — بطبيعته — الحق فى أن يكون صاحب سلطان على الأصغر .. ولكن هذا لا يلبث أن يضيق ويشعر

من سلطان أخيه بما يحط من قدره هو . ومن هنا تنشأ السخيمة والحقد . وهذه حال تخلق مشكلة من أعقد المشكلات.

وخليق بمن يظفر بالسلطان أن يشرك الآخر معه فى الرأى ، وأن يتواضع فى معاملته إياه .. ليقتنع بالاستدراج بدلا من الأمر ، وليعود نفسه أن يبدى الاعجاب بما يأتيه أخوه الأصغر من صواب ، وأن يتلطف حين يبصره بالخطأ !.. أما الأخ الأصغر ، فليذكر أن لفارق السن حقوقا ، إذ أن الأكبر – بحكم سنه – أكثر تجربة وخبرة بالحياة .. ثم هو أسبق ترتيبا إلى الوجود فى وسط الأسرة .. وأن تحمله المسئوليات عبء يحتاج إلى معاونة ، لا إلى حسد وتنافس . ثم ليذكر أنه بما يبدى من طاعة للأكبر ، يضرب المثل لمن يكون أصغر منه ، حتى يبدى له – بدوره – من الطاعة ما يرضى نفسه .

اسع للصلح قبل مغرب الشمس !

على أن الأخوين قد يكونان متقاربين فى السن ، وهذه مشكلة أخرى ، تترتب عليها متاعب من نوع آخر .. متاعب تبدأ منذ صغرهما حين يختلفان فى اللعب .. ثم فى صباهما حين يتنافسان فى الدراسة والرياضة .. ثم يعجزان عن أن يضبطا نفسيهما فيما هو أهم وأخطر ، عندما ينطلقان فى ميدان الحياة العامة ، ويجمح بهما الطموح .

لذلك فمن الواجب بذل كل جهد مستطاع للحيلولة دون اندفاع الأخوة فى التنافس ، مهما يكن مجال تنافسهما تافها ..

والحياة من شأنها أن تنطوى على ظروف تستثير الشحناء بين المرء وأخيه ، لذلك يحسن بالأخوين الحكيمين أن يناقشا موضوع الخلاف فى هوادة ولين وهدوء ، دون أن يسمحا للغضب بأن يتسلط عليهما . وليأخذ كل منهما حجة أخيه بروية وإدراك ، وليزنها بما يحب أن توزن به حجته هو ، فلا يلبثان أن يتبينا مبعث النزاع ، فيعالجاه معا . وبذلك يطهر عقلاهما من كل شك ، وقلباهما من كل غل .

ولنأخذ هنا بما كان يتبعه تلاميذ « فيثاغورس » ، وإن لم يكونوا إخوة ، اللهم إلا فى الرأى .. كانوا إذا غضب اثنان أو اختلفا ، حرصا على أن يتفاهما قبل أن تغرب شمس اليوم ذاته ، فيتعانقا ويقبل كل منهما الآخر .. فان بقاء السخيمة فى النفس يوما بعد يوم ، كفيل بأن يجعلها تمكن لجذورها ، فترسخ .

مثال باق فى تاريخ الأخوة

يروى عن « يوكليدس » أنه اختلف مع أخيه يوما ، فإذا أخوه يصيح فى وجهه بصوت يفيض سخطا وحنقا : « فليواتنى الموت إذا أنا لم أثأر لنفسى منك ! » . فما كان من يوكليدس إلا أن أجابه متلطفا : « وليواتنى الموت إذا أنا لم أقنعك بالتخلى عن غضبك ، وبأن تحبنى كما اعتدت أن تحبنى من قبل ! » ..

على أن الملك « يومينس » ضرب مثلا أقوى فى اللطف الذى لا يغلب .. فلقد حدث أن زين الخصام لبيرسيوس – ملك المقدونيين – أن يستأجر قتلة ليغتالوا « يومينس » ، فأقاموا له كمينا على مقربة من (دلفى) ، عندما علموا أنه فى طريقه

إليها .. وأسقطوا على مركبه صخرة أطاحت به فاقد الرشد ، فظن الكل أنه مات ، وانتشر النبأ ، وأعلن تنصيب أخيه الأكبر « أتالوس » ملكا بدلا منه . وكان « أتالوس » رقيقا ، محبا لأخيه ، فحزن عليه ، ولكنه لبس تاجه ، وتزوج من أرملته .. ثم ذاع أن « يومينس » كان على قيد الحياة ، وأنه فى طريقه إلى مملكته فى (بيرجاموم) . فسرعان ما ألقى « أتالوس » بتاجه وصولجانه ، وأسرع فى ركب عظيم لاستقباله .. وإذا « يومينس » يتلقى أخاه بود ، ويهنىء الملكة باحترام ، ولا يلقى أى لوم أو ريب على أخيه أو زوجته !

فكيف تصرف اتالوس ؟.. إنه لم يشأ أن يربى أبناءه — برغم أن زوجته انجبت له عددا منهم ، بعد موت يومينس — وإنما احتضن ابن أخيه فعلمه ورباه ، حتى إذا كبر ، أجلسه بنفسه على العرش ، وألبسه التاج ، ونادى به ملكا !

فيا له من وفاء رائع ، ومن نبل سام !

إن هذه القصة تذكرنا بناحية اخرى .. تلك هى واجب المرء نحو أبناء أخيه .. فجدير بالأخ ان يبدى نحو أبناء أخيه من الحب عين ما يبدى نحو الأخ نفسه ، إن لم يكن اكثر .. وجدير به أن يهنأ بما يظفرون به من رقى وأمجاد ، وأن يشجعهم على السعى إلى أعلى المراتب .. وإذا كان من حق المرء أن يتغنى بمديح أبنائه ، فان تغنيه بمديح أبناء أخيه أجمل وأروع ، إذ أنه ينم لا عن حب للذات ، وإنما عن حب للكمال .. وهو من أقدس الوان الحب .





إصــــدار جـــديد

عزيزي القارئ ..

قدمت لك في الأعداد ٢٦ و ٢٧ و ٣٤ الأجزاء الثلاثة الأولى من مجموعة موضوعات علم النفس العملي المبسط، فقرأت فيها: ★ تعلم كيف تسترخي ★ غزو السعادة، للعالم البريطاني الكبير برتراند راسل ★ مركب النقص والعقد النفسية ★ الانتصار على الخوف ★ دنيا الحب والسعادة للكاتب الألماني الأشهر «إميل لودفيج» ★ كيف تقهر «مرض الخجل» ★ هل هناك «صداقة» بين رجل وامرأة؟ ★ أيهما أقوى في المرأة: الأمومة أم غريزة الجنس؟ ★ الإيحاء الذاتي ★ عش بحكمة تعش سليمًا ★ ٢٧ سؤالًا وأجوبتها: في الحب، الزواج، الأسرة، الرغبة في الحياة ★ كن متفائلا.. إلخ.. إلخ.

واليوم أقدم لك في هذا الجزء الرابع من المجموعة هذه الموضوعات النفسية: ★ زواج الحب ★ أتح لعقلك حياة جديدة ★ الجنس الآخر ★ نحو رجولة وشباب دائمين، للعالم الكبير «بول دي كرويف» ★ فن الحب، للمفكر الروماني الخالد «أوفيد» ★ كيف تقهر القلق وتستمتع بالحياة، للعالم النفساني «جون كيندي» ★ رسالة في الحب الأخوي، للحكيم الإغريقي «بلوتارك».. إلخ.. إلخ..

وفي الأعداد القادمة من هذه المجموعة تقرأ معي الموضوعات النفسية التالية: التحليل النفسي للأحلام وكيف تفسرها، للعالم النفساني «هيسبرو» ★ التحليل النفسي للأحلام والغرائز الجنسية والأمراض العصبية، للعلامة الأشهر «سيجموند فرويد» ★ شباب متجدد وحياة أطول، للعالم الروسي «فريد لاند» ★ الطلاق هوايتها، من سجلات الأخصائي الدكتور لويس مونتجمري ★ مستقبل زوجك أمانة في يدك، بقلم زوجة الكاتب العالمي «ديل كارنيجي» طريق السعادة الزوجية ★ النجاح في الحياة.. كيمياء! ★ كل جيدا تعش سليمًا ★ صعوبات التفاهم الزوجي.. إلخ.. إلخ.